Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

78

0 78
67532 72263

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 6 **FASCICULE 78**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Mets mexicains **2137**

RECETTE CLASSIQUE
Bifteck aux huîtres **2142**

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 14
Desserts minceur **2144**

CUISSON COMBINÉE 13
Le riz à l'honneur **2148**

PÂTISSERIE MAISON
Flan au citron **2154**

CUISINEZ POUR DEUX
Des soupes hors pair ! **2156**

PLAT MINCEUR
Mousse tropicale **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIRez COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

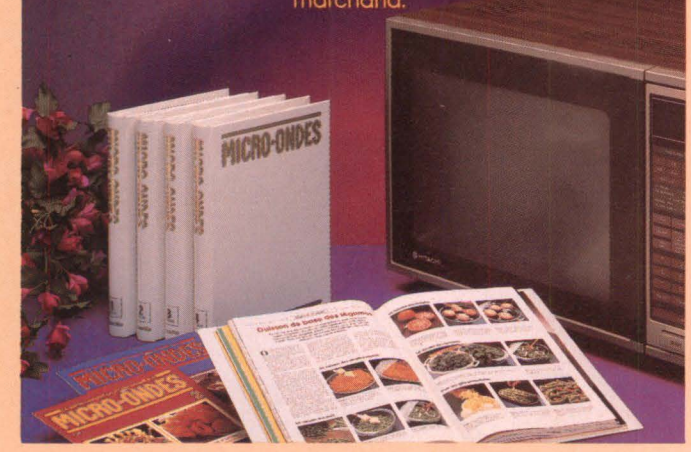
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JUIL 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo (1987) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Charlotte russe aux fraises : un dessert spectaculaire digne des meilleures tables. Des fruits frais, de la crème pâtissière, de la crème, de la liqueur... Un vrai régal !

Réservé aux enfants LA QUATRIÈME COUVERTURE est maintenant réservée aux plus jeunes : des recettes conçues précisément pour eux, dont cette coupe glacée irrésistible.

Du poisson pané de mille et une façons, pour des repas fabuleux préparés avec des produits frais.

Plus...

Des combinaisons gagnantes, le poulet aux mille vertus, des petits fours glacés, plats aux oeufs 2 et un souper d'automne pour six.

Mets mexicains

Ces plats à saveur épicée, tous plus variés les uns que les autres, évoquent l'exotisme et la couleur du Mexique. Véritables festins pour l'oeil et aptes à mettre l'eau à la bouche, ces mets mexicains se servent très bien à l'occasion d'une fête ou d'une réception.

Les mets mexicains ont la réputation d'être plutôt piquants et pourront certes surprendre les palais les plus blasés. Essayez ces quelques plats simples et savoureux, sans pour autant passer des heures à la cuisine.

Si vous prévoyez une réception de dernière minute ou si vous sortez le soir même et avez peu de temps à consacrer à la cuisine, ces plats vous dépanneront avec brio. La plupart se préparent en moins de 15 min, vous laissant libre de vaquer à d'autres occupations.

Les adolescents raffolent de la cuisine « différente » : surprenez-les en leur offrant un bon choix de plats qui ne manqueront pas de leur plaire.

Tacos à la dinde

Tacos à la dinde

12 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de poitrine de dinde hachée
1 petit oignon haché
1 sachet de 1,23 oz/35 g d'assaisonnement pour tacos
8 tacos

GARNITURE
¼ d'une petite laitue iceberg déchiquetée
2 tomates épépinées et coupées en dés
2 cuil. à soupe d'olives noires dénoyautées et hachées
2 oz/50 g de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Faites cuire la dinde hachée et l'oignon, à couvert, dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, 4 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez.

2 Incorporez le sachet d'assaisonnement, préalablement dilué dans l'eau, selon le mode d'emploi indiqué. Faites cuire à découvert 8 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 3 fois.

3 Fourrez les tacos de cette préparation, puis garnissez-les et servez immédiatement.

Micro-trucs

Pour réchauffer les tostadas et les tacos non garnis, enfournez à MAX., sur du papier absorbant, de 30 à 35 s pour 2, de 40 à 45 s pour 4, de 50 à 55 s pour 6 et de 60 à 65 s pour 8.

Ingrédients requis pour la cuisine mexicaine

Les plats mexicains exigent peu d'ingrédients spécifiques et ces derniers sont maintenant vendus dans la plupart des supermarchés et des magasins d'aliments naturels.

Tortillas : minces crêpes préparées avec de la farine de blé (tortillas souples) ou de la semoule de maïs (tortillas croustillantes).

Croustilles au maïs : croustilles croquantes préparées avec de la semoule de maïs. Nature ou épicées, elles ont des formes variées.

Haricots sautés : haricots blancs ou pinto rehaussés d'oignons et cuits deux fois. Vendus sous forme de pâte, ils peuvent aussi avoir la consistance de pois bouillis.

Piments forts frais : piments très forts, apparentés aux poivrons doux rouges et verts. Plus ils sont petits, plus ils sont forts.

Sauce chili : la sauce chili est de consistance épaisse et a une saveur douce; la sauce tabasco est plus liquide et très forte; la sauce taco est épicée et légèrement sucrée.

Assaisonnement et flocons au chili : l'assaisonnement est préparé avec des piments forts moulus et une variété d'autres épices, dont le cumin, et il peut être relativement doux ou très piquant. Les flocons sont préparés avec des piments séchés, non épépinés; vendus frais, ils sont très piquants.

Ailes de poulet épicées

Ailes de poulet épicées

13 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g d'ailes de poulet

SAUCE

1 petit oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
3 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de cassonade foncée
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à café de coriandre moulue
½ cuil. à café de sel
½ cuil. à café de cumin moulu
1 pincée de piment de Cayenne
1 pincée de poivre noir
2 cuil. à café de fécule de maïs délayée dans 1 cuil. à soupe d'eau

4 PERSONNES

1 Coupez les ailes de poulet en trois morceaux chacune et jetez les extrémités. Déposez tous les morceaux dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l.

2 Mêlez tous les ingrédients de la sauce, sauf la fécule de maïs.

3 Versez-la sur les ailes de poulet et remuez pour bien les enrober. Enfournez 7 min à MAX., en remuant et en déplaçant les ailes à 2 reprises.

4 Retirez les ailes à l'aide d'une écumoire, puis incorporez la fécule délayée à la sauce. Remettez les ailes dans la casserole et enfournez à découvert 6 min à MAX., en remuant 2 fois.

5 Faites dorer sous le gril, si désiré, puis servez aussitôt avec une salade verte et des pommes de terre en robe des champs.

Pour 2 personnes : diminuez tous les ingrédients de moitié, faites cuire les ailes de poulet 5 min à l'étape 3, puis 4 min à l'étape 4.

Enchiladas aux légumes

19½ min

Temps d'attente : 5 min

½ petite laitue iceberg déchiquetée
1 boîte de 14 oz/400 g de haricots rouges égouttés
2 oz/50 g d'olives noires dénoyautées et hachées (facultatif)
12 tortillas
3 cuil. à soupe d'huile végétale
4 oz/100 g de cheddar râpé
⅝ de tasse/150 ml de crème sure, pour servir (facultatif)

SAUCE
1 oignon haché
1 poivron vert, épépiné et coupé en dés
1 ¼ tasse/300 ml de jus de tomate
6 cuil. à soupe de sauce tomate
4 cuil. à soupe de piments forts, épépinés et hachés fin
2 cuil. à café de sucre
1 cube de bouillon de légumes émietté
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 pincée de cumin moulu

4 PERSONNES

1 Préparez la sauce : faites suer l'oignon et le poivron dans un bol de 5 tasses/1,25 l, à couvert, 3 min à MAX.
2 Ajoutez le reste des ingrédients et enfournez à découvert 4 min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Réservez un peu de laitue et mêlez le reste avec les haricots et les olives, s'il y a lieu, puis incorporez la moitié de la sauce.
4 Badigeonnez les tortillas d'un peu d'huile. Réchauffez-les à découvert, 3 à la fois, sur une assiette doublée de papier absorbant, 40 s à MAX.
5 Versez la préparation au centre des tortillas, puis parsemez 1 cuil. à soupe de fromage râpé sur chacune. Roulez-les délicatement, puis déposez-les, côté scellé sur le dessous, dans une grande lèchefrite peu profonde.
6 Mouillez du reste de sauce, puis parsemez du reste de fromage râpé. Faites gratiner, à couvert, de 10 à 12 min à MED.
7 Garnissez de laitue et de crème sure, au goût, puis servez.

Pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié, faites suer l'oignon et le poivron 2 min à l'étape 1, puis faites chauffer la préparation 2 min à l'étape 2 et le plat 4 min à l'étape 6.

Ci-dessus : *enchiladas aigres-doux*
À gauche : *enchiladas aux légumes*

VARIANTE
Enchiladas aigres-doux : utilisez 6 cuil. à soupe de chutney à la mangue et 6 oz/175 g de cheddar râpé, en remplacement de la laitue, des haricots et des olives noires. Versez 1 ½ cuil. à café de chutney et ½ oz/15 g de fromage râpé au centre de chaque tortilla, puis roulez et nappez-les de sauce, selon la recette. Faites gratiner (étape 6), puis servez avec une salade verte.

Conseils du chef

Fixez les tortillas avec des cure-dents, au besoin, pour qu'elles gardent leur forme.

Nachos

3 min

Temps d'attente : aucun

Servez ces croustilles au fromage avec l'apéritif. Utilisez des croustilles au maïs nature, car les croustilles épicées donnent une saveur trop riche aux nachos.

24 croustilles au maïs nature
4 oz/100 g de cheddar râpé
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
¼ de cuil. à café de cumin moulu

4 PERSONNES

Ci-dessus : *boeuf haché à la mexicaine*
À droite : *nachos*

Boeuf haché à la mexicaine

18 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de boeuf haché
1 petit oignon haché
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots rouges
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates concassées
1 boîte de 5 oz/142 g de pâte de tomates
1 ½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 cuil. à soupe de fécule de maïs
½ cuil. à café de sel
6 oz/175 g de croustilles au maïs grossièrement émiettées
4 oz/100 g de cheddar râpé

4 PERSONNES

1 Faites cuire le boeuf et l'oignon dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, 6 min à MAX., en remuant 2 fois. Égouttez.

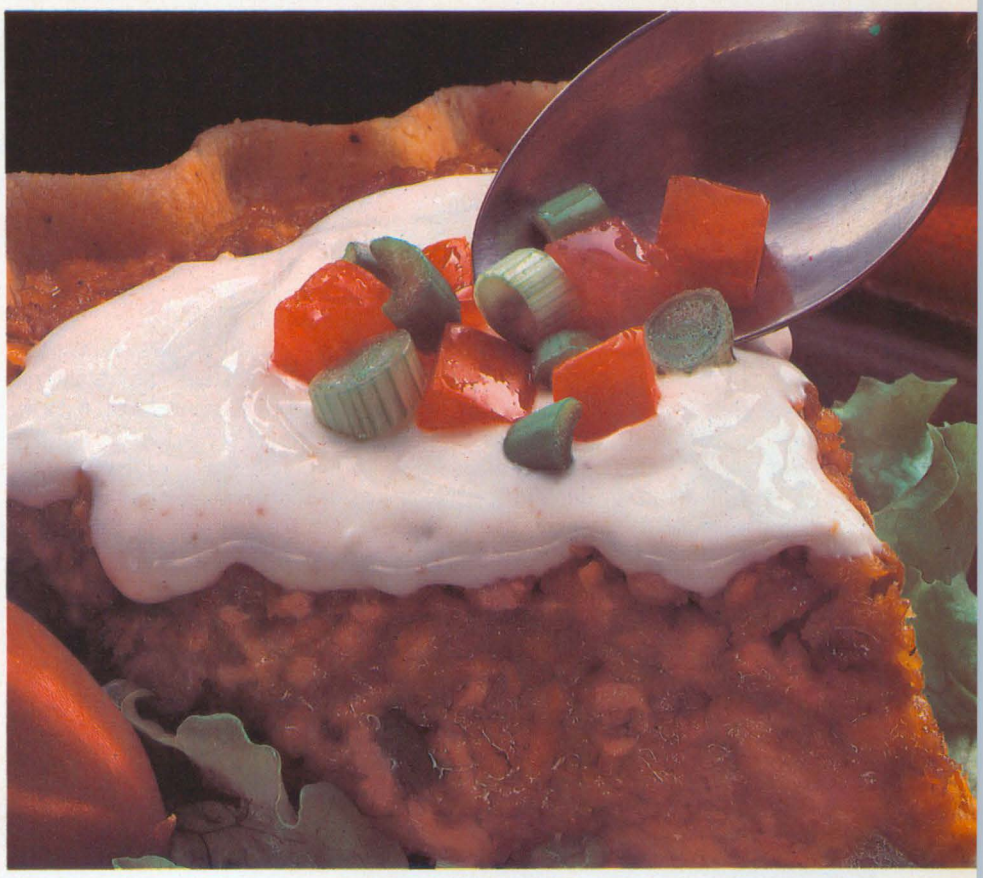
2 Incorporez haricots, tomates, pâte de tomates, assaisonnement au chili, fécule et sel. Couvrez et enfournez 8 min à MAX., en remuant 2 fois.

3 Déposez la moitié des croustilles dans un plat peu profond, recouvrez de la préparation à la viande, puis parsemez du reste de croustilles et du fromage râpé.

4 Faites gratiner à découvert 4 ou 5 min à MED., puis servez aussitôt.

1 Étalez les croustilles sur une grande assiette ronde.
2 Déposez le fromage dans un sac de polythène, puis ajoutez-y le chili et le cumin. Fermez bien avec une attache et secouez le sac vigoureusement.
3 Parsemez le fromage épicé sur les croustilles, puis enfournez à découvert 3 min à MED., en tournant les croustilles à mi-temps.
4 Servez avec de menus morceaux de tomates, de la laitue déchiquetée ou une trempette de votre choix.

VARIANTE
Nachos aux haricots sautés : garnissez les croustilles de haricots sautés (½ boîte de 16 oz/435 g). Placez-les sur l'assiette, puis parsemez du fromage épicé. Garnissez d'un petit oignon haché fin et de 2 cuil. à soupe d'olives noires dénoyautées et tranchées. Faites gratiner à découvert, 4 min à MED.



Pâté mexicain à la dinde

Pâté mexicain à la dinde

20 min

Temps d'attente : aucun

1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
2 oz/50 g de semoule de maïs
1 pincée de sel, d'assaisonnement au chili et de piment de Cayenne
3 oz/75 g de saindoux rafraîchi, coupé en dés
4 cuil. à soupe d'eau froide
2 tomates épépinées et coupées en dés
3 échalotes hachées

GARNITURE
1 lb/450 g de poitrine de dinde hachée
½ poivron vert, épépiné et coupé en dés
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 pincée de cumin, de coriandre, d'origan et de cayenne
8 oz/225 g de cheddar râpé
4 cuil. à soupe de sauce chili douce

POUR SERVIR
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
1 pincée de cumin, de coriandre et de sel

6 PERSONNES

1 Mêlez crème sure, cumin, coriandre et sel dans un bol, puis réfrigérez.
2 Tamisez la farine dans un grand bol, puis incorporez la semoule, le sel, le chili et le cayenne. Ajoutez le saindoux, en travaillant bien le mélange jusqu'à consistance granuleuse. Incorporez l'eau, puis pétrissez légèrement la pâte.
3 Abaissez-la en un cercle de 11 po/28 cm, sur une surface légèrement farinée. Foncez un moule à flan de 9 po/23 cm, puis parez et festonnez les bords de l'abaisse. Piquez-la avec une fourchette, puis doublez-la de deux feuilles de papier absorbant.
4 Faites cuire à découvert 3 min à MAX., en tournant le moule du quart toutes les minutes. Retirez le papier absorbant et faites cuire 3 min de plus, puis réservez.
5 Amalgamez tous les ingrédients de la garniture, sauf le fromage et la sauce chili, dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, puis enfournez à couvert 6 min à MAX., en remuant toutes les 2 min. Égouttez parfaitement.
6 Incorporez le fromage et la sauce chili, puis pressez le mélange dans l'abaisse cuite. Nappez de la crème sure aromatisée, jusqu'à 1 po/2,5 cm des bords, puis réchauffez le pâté à découvert, 8 min à MED.
7 Garnissez de tomates et d'échalotes hachées et servez avec une salade du chef.

Conseils du chef

Il est préférable de nettoyer, d'épépiner et de hacher les piments forts frais sous l'eau froide. Portez des gants de cuisine et évitez de vous frotter les yeux après avoir manipulé des piments forts. Si, malgré toutes ces précautions, vous projetez accidentellement du liquide pimenté dans vos yeux ou sur une plaie non cicatrisée, lavez-les immédiatement à l'eau fraîche, jusqu'à ce que la brûlure disparaisse.

Bifteck aux huîtres

Voici un plat succulent, voire singulier, réunissant un tendre bifteck et des huîtres fondantes et juteuses. Aux micro-ondes, il cuit à la perfection, sans susciter d'inquiétude.

En Australie et en Nouvelle-Zélande, le boeuf et les huîtres font vraiment bon ménage. Nous avons emprunté une des plus fameuses recettes australiennes pour vous faire déguster ce délice culinaire.

Ce plat est spécialement apprécié dans la région au nord de Sydney, en Australie, où se trouvent de vastes fermes d'élevage des huîtres.

En Nouvelle-Zélande, on l'apprête souvent avec des huîtres provenant de la région de Bluff, à la pointe sud du pays.

À défaut d'huîtres fraîches, vous pouvez utiliser des huîtres en conserve. Le bifteck est frit ou grillé, de manière traditionnelle.

Servez-vous d'un plat à brunir pour rehausser la couleur du mets, munissez-vous d'un couteau bien aiguisé et de quelques cure-dents.

Comme plats d'accompagnement, servez des pommes de terre en purée, des tomates grillées et un légume vert ou une salade du chef.

Cependant la cuisson aux micro-ondes n'enlève rien à la saveur de ce plat inattendu; au contraire elle garde les aliments tendres et juteux et accélère le temps d'exécution.

Micro-trucs

Voici une façon simple de vérifier la cuisson de la viande : le bifteck est saignant si la surface est légèrement striée de jus de cuisson rougeâtre, mi-saignant si le jus de cuisson remonte à la surface lorsque vous comprimez le bifteck, à point si la viande est légèrement rosée au centre et bien cuit si le jus de cuisson est clair.

PETER REILLY

Conseils du chef

Il est très important d'utiliser un bifteck entier pour cette recette, pour que les huîtres restent bien juteuses.

Bifteck aux huîtres

9 min

Temps d'attente : 5 min

1 bifteck de croupe ou de filet de 1 lb/450 g, de 2 po/5 cm d'épaisseur environ
sel et poivre
9 huîtres égouttées et écaillées ou 1 boîte de 5 oz/150 g d'huîtres égouttées
le jus de ½ citron
1 pincée de piment de Cayenne
1 cuil. à soupe d'huile végétale

2 PERSONNES

Préparation du bifteck aux huîtres

Parez *le bifteck, puis incisez les bords pour éviter qu'ils ne se recroquevillent pendant la cuisson.*

Ouvrez *partiellement le bifteck en deux à l'aide d'un couteau bien aiguisé et assaisonnez-le généreusement.*

Arrosez *les huîtres de jus de citron et pimentez-les de cayenne. Placez-les dans le bifteck, refermez-le, puis fixez les bords avec des cure-dents.*

Faites chauffer *un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile végétale.*

Saisissez *le bifteck de chaque côté, puis faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en le retournant à mi-temps. Laissez reposer 5 min.*

Vérifiez la cuisson. *Coupez le bifteck en deux et garnissez-le de persil ou de cresson. Servez avec une salade ou des légumes cuits à point et des pommes de terre en purée.*

Desserts minceur

Un bon dessert ne renferme pas nécessairement des centaines de calories : voici des recettes faciles à réussir aux micro-ondes, qui vous permettront de vous délecter à la fin du repas sans vous sentir coupable !

Un bon régime alimentaire doit renfermer une certaine quantité de matières grasses, mais pas trop. Une alimentation trop riche entraîne l'obésité et occasionne des problèmes cardiaques : il faut diminuer notre consommation de gras, car 30 % des calories absorbées pendant la journée doivent provenir des matières grasses et, de préférence, de gras polyinsaturé.

Types de matières grasses

On trouve le gras sous forme saturée ou polyinsaturée. Les matières grasses saturées ont des effets plus nocifs à long terme. Ce sont les denrées animales comme la viande, le fromage, la crème, le lait et les gras végétaux de texture ferme, dont la noix de coco est la plus riche. Les matières grasses polyinsaturées se trouvent surtout dans les huiles végétales, les poissons à chair grasse et les margarines polyinsaturées (consultez le fascicule 84).

Les matières grasses dissimulées

Les compotes et desserts aux fruits renferment peu de gras, tandis que les gâteaux, poudings, mousses, crèmes glacées et aliments transformés en contiennent beaucoup. Ces produits contiennent souvent jusqu'à 65 % des matières grasses absorbées quotidiennement !

Le four micro-ondes à la rescousse

La cuisson aux micro-ondes vous permet de diminuer la quantité de gras utilisée. Voici quelques desserts toutes occasions, depuis un gâteau rapide pour un repas en famille jusqu'à un merveilleux gâteau au fromage pour une fête.

Gâteau au fromage et aux cerises

PAUL GRATER

Modification d'une recette

La clé du succès

DES INGRÉDIENTS PLUS SAINS

LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

Gâteau au fromage et aux cerises

RECETTE CONVENTIONNELLE

OMETTEZ

3 oz/75 g de beurre

REMPLACEZ PAR DES BISCUITS DE SON ENTIERS

6 oz/175 g de biscuits Graham ou biscuits sucrés ordinaires, réduits en miettes

3 cuil. à café de gélatine en poudre

2 cuil. à soupe d'eau

REMPLACEZ PAR DU FROMAGE PAUVRE EN MATIÈRE GRASSE

1 lb/450 g de fromage à la crème

le zeste râpé de 1 citron

1 cuil. à soupe de jus de citron

⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %

5 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)

1 blanc d'oeuf

GARNITURE

1 boîte de 8 oz/225 g de cerises égouttées, le jus réservé

1 cuil. à soupe de sucre

2 cuil. à café d'arrow-root

REMPLACEZ PAR DU YOGOURT ÉPAIS

REMPLACEZ PAR DES CERISES FRAÎCHES

REMPLACEZ PAR DE LA CONFITURE À FAIBLE TENEUR EN SUCRE ET DU JUS DE CITRON

6 À 8 PERSONNES

OMETTEZ ; ÉTALEZ LES BISCUITS DANS LE FOND DU MOULE

1 Foncez un moule à pain de 3 lb/1,5 kg de deux larges et longues bandes de papier ciré, double épaisseur, se croisant au centre du moule, de manière à pouvoir démouler facilement le gâteau.

2 Faites fondre le beurre à feu doux, dans une grande casserole. Incorporez les miettes de biscuits, remuez pour bien les enrober puis pressez ce mélange dans le fond du moule.

FAITES CHAUFFER DE 15 À 30 S.

3 Saupoudrez la gélatine en pluie sur l'eau, dans un bol. Laissez reposer 5 min, puis déposez le bol dans une casserole d'eau chaude pendant 3 ou 4 min, en remuant de temps en temps pour dissoudre la gélatine. Laissez refroidir légèrement.

OMETTEZ

4 Amalgamez fromage à la crème, zeste et jus de citron, crème et sucre, jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Incorporez la gélatine.

5 Montez le blanc d'oeuf en neige ferme, puis incorporez à la préparation à l'aide d'une grosse cuiller de métal. Versez dans le moule et réfrigérez jusqu'au lendemain. Dégagez le gâteau et soulevez-le en vous aidant du papier ciré. Glissez-le sur un plateau en retirant le papier ciré.

GARNISSEZ DE CERISES ET FAITES CHAUFFER LA GLACE

6 Pour la garniture, mêlez le jus de cerise et le sucre, puis incorporez l'arrow-root à une petite quantité de liquide. Versez le reste de jus dans une petite casserole et faites frémir à feu moyen. Versez un peu de liquide chaud dans le jus additionné d'arrow-root, remuez puis versez-le dans le reste du liquide chaud. Amenez à ébullition en remuant constamment. Incorporez les cerises, laissez refroidir légèrement puis versez sur le dessus du gâteau au fromage. Laissez reposer avant de servir.

Gâteau au fromage et aux cerises

65 S

Temps d'attente : aucun

4 ou 5 biscuits de son
2 cuil. à café de gélatine en poudre
2 cuil. à soupe d'eau
1 lb/450 g de fromage frais et pauvre en matière grasse
⅝ de tasse/150 ml de yogourt épais
4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
le zeste râpé de 1 citron
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 blanc d'oeuf
8 oz/225 g de cerises noires dénoyautées
4 cuil. à soupe de confiture à faible teneur en sucre
2 cuil. à café de jus de citron

6 À 8 PERSONNES

1 Foncez un moule à pain de 3 ½ x 7 ½ po/9 x 19 cm de deux larges et longues bandes de papier ciré, double épaisseur, en les croisant au centre, de manière à pouvoir soulever le gâteau au fromage. Déposez les biscuits dans le fond du moule.

2 Saupoudrez la gélatine en pluie sur l'eau, dans un petit bol. Faites chauffer de 15 à 20 s à MAX., en remuant 2 fois, pour dissoudre la gélatine.

3 Battez fromage, yogourt, sucre, zeste et jus de citron ensemble, puis incorporez la gélatine.

4 Montez le blanc d'oeuf en neige souple et incorporez-le à la préparation avec une cuiller de métal.

5 Versez dans le moule, couvrez lâchement de papier aluminium et réfrigérez.

6 Au moment de servir, glissez la lame d'un couteau le long des parois du moule, puis soulevez le gâteau en vous aidant du papier ciré. Glissez-le sur un plateau, en retirant les bandes de papier. Coupez les cerises en deux et placez-les sur le dessus du gâteau.

7 Faites chauffer la confiture et le jus de citron de 50 à 60 s à MAX., en remuant 1 ou 2 fois. Glacez les cerises et laissez reposer avant de servir.

PAUL GRAYER

Meringue aux fruits

Diminuez votre consommation de gras

- Remplacez le lait entier (3,8 % de matière grasse) par du lait écrémé (0,1 %) ou du lait partiellement écrémé (2 %).
- Servez-vous de yogourt pauvre en matière grasse (1 % seulement, par rapport au yogourt ordinaire qui peut contenir 4 % de matière grasse).
- Remplacez la crème 35 % par du yogourt épais.
- Certains fromages frais, tels le cottage et le fromage de lait caillé, contiennent peu de matière grasse (moins de 5 %). Le fromage à la crème en renferme 46 % et le fromage blanc entier, 24 %. Remplacez-les par du fromage frais pauvre en matière grasse (9 % seulement).
- Les tartinades pauvres en gras (4 % seulement) remplacent avantageusement le beurre (80 %), sauf pour la pâtisserie. Dans ce dernier cas, utilisez plutôt un mélange de babeurre, d'huile végétale et de margarine.
- Les jaunes d'oeufs renferment beaucoup de gras; évitez de trop en ajouter aux préparations à gâteaux et aux crèmes pâtissières.

Matière grasse dissimulée

Des denrées d'usage courant renferment souvent beaucoup de gras : le lait entier, à gauche, contient 2 cuil. à café de gras saturé, tandis que le lait écrémé, à droite, n'en contient presque pas.

Meringue aux fruits

18 min

Temps d'attente : 4 ou 5 min

1 lb/450 g de pommes en tranches surgelées
6 cuil. à café de fécule de maïs
1 lb/450 g de rhubarbe coupée en cubes de 1 po/2,5 cm
2 ou 3 cuil. à soupe de miel

MERINGUE
2 blancs d'oeufs
½ tasse/100 g de sucre super fin (sucre semoule)

4 À 6 PERSONNES

1 Enfournez les pommes, à couvert, 8 ou 9 min à DÉCONGÉLATION, en remuant délicatement au bout de 4 ou 5 min. Laissez reposer 4 ou 5 min, égouttez et réservez le jus.

2 Délayez la fécule de maïs dans 2 cuil. à soupe de jus. Déposez les pommes et la rhubarbe dans un plat de 7 ½ tasses/2 l, puis incorporez la fécule et le miel. Faites cuire à couvert de 8 à 10 min à MAX., en remuant à mi-temps. Réservez.

3 Montez les blancs d'oeufs en neige très ferme, puis incorporez progressivement le sucre, sauf 1 ½ cuil. à soupe. Versez la meringue sur les fruits, puis saupoudrez du reste de sucre.

4 Enfournez à découvert 2 ou 2 ½ min à MAX., en tournant le plat du quart 2 fois. Faites dorer sous le gril, si désiré.

VARIANTE
Remplacez la rhubarbe par des prunes, des poires, de l'ananas ou des mûres en conserve.

PAUL GRATER

Croustade aux mûres

6 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de mûres, décongelées si nécessaire
2 poires en tranches, le coeur enlevé
le zeste râpé de ½ citron
1 ou 2 cuil. à soupe de sucre

GARNITURE
2 oz/50 g de müesli
2 cuil. à soupe de flocons d'avoine
½ tasse/25 g de flocons de son écrasés

4 PERSONNES

1 Déposez les mûres, les poires, et le zeste de citron dans un plat de 5 tasses/1,25 l. Saupoudrez de sucre.
2 Mêlez le müesli avec les flocons et versez sur les fruits. Faites cuire à découvert de 6 à 8 min à MAX., en tournant le plat du quart à 2 reprises.
3 Faites dorer sous le gril, si désiré, puis nappez de yogourt pauvre en matière grasse ou de fromage blanc.

À gauche : *pouding aux fruits secs*
Ci-dessous : *croustade aux mûres*

Pouding aux fruits secs

3½ min

Temps d'attente : 3 min

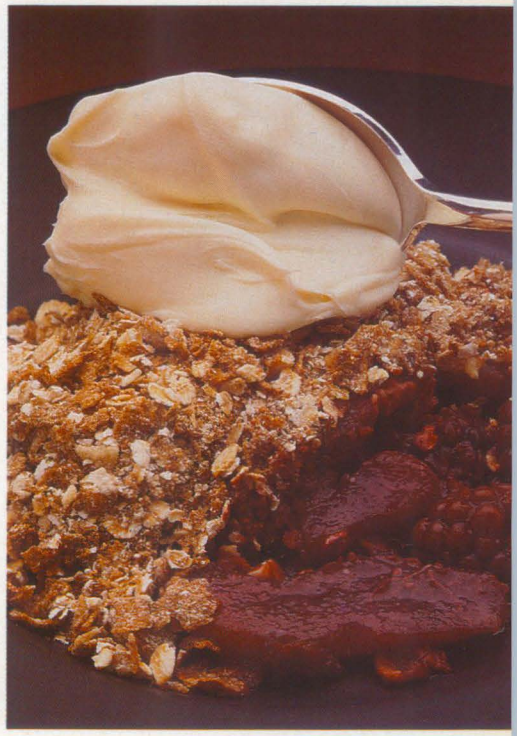
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
2 cuil. à soupe de sucre
3 cuil. à soupe de farine de blé entier
4 ½ cuil. à café de lait écrémé
2 cuil. à soupe de fruits secs mélangés
1 cuil. à café d'écorce confite hachée
crème anglaise au lait écrémé, pour servir (voir Conseils du chef)

4 PERSONNES

1 Battez les jaunes d'oeufs et le sucre en crème, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, puis incorporez la farine et le lait à l'aide d'une cuiller de métal.
2 Fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme, puis incorporez-les à la préparation. Ajoutez délicatement les fruits et l'écorce confite.
3 Versez dans un moule à pouding très légèrement huilé de 3 ¾ tasses/900 ml. Couvrez et faites cuire 3 ½ ou 4 min à MAX., en tournant le moule du quart à 2 reprises.
4 Laissez reposer 3 min, puis démoulez et servez avec de la crème anglaise.

Conseils du chef

Pour préparer une crème anglaise, mesurez 2 ½ tasses/600 ml de lait écrémé, puis délayez le contenu d'un sachet de préparation en poudre pour crème anglaise dans un peu de lait. Incorporez 3 cuil. à soupe de sucre, puis le reste de lait écrémé. Enfournez à couvert 5 ou 6 min à MAX., en remuant toutes les min.



PAUL GRATER

Le riz à l'honneur

Pour préparer de succulents risottos, paellas et autres plats de riz, faites cuire le riz de manière habituelle et confectionnez les garnitures aux micro-ondes. Il ne reste plus qu'à assembler le plat, qu'à le réchauffer aux micro-ondes et le tour sera joué !

Aux micro-ondes, le riz demande le même temps de cuisson que sur la cuisinière. Il vaut donc le coup de faire bouillir le riz de manière traditionnelle, pendant que vous réservez le four micro-ondes pour la préparation de garnitures à la viande, au poisson ou aux légumes. Faites simplement réchauffer le plat par la suite, aux micro-ondes bien entendu, et votre riz sera tendre, gonflé et délicieux.

Cuisson du riz

Le riz cuit est environ trois fois plus volumineux que le riz cru : il faut donc prévoir environ ¼ de tasse/50 g environ de riz non cuit par personne. Mesurez 2 ½ tasses/600 ml d'eau froide pour 1 tasse/225 g de riz et ajoutez ½ cuil. à café de sel. Amenez à ébullition, remuez, puis couvrez hermétiquement et laissez mijoter lentement 15 min, pour du riz blanc, et de 40 à 50 min pour du riz brun. Ne remuez pas pendant la cuisson. Vous pouvez aussi faire cuire le riz à découvert dans une grande quantité d'eau bouillante salée (les temps de cuisson sont les mêmes). Pour vous assurer que les grains ne collent pas, remuez le riz de temps en temps pendant la cuisson. Dès que le riz est cuit, égouttez-le puis remuez-le à la fourchette.

Paella suprême

PAUL GRATER

INDEX Volume 6 fascicules 66 à 78

A

ABRICOTS
- bagatelle aux abricots 2021
- bavarois aux abricots 2096
- confiture d'abricots à l'amaretto 2105
- gruau à l'abricot 1989
- velouté aux abricots 1972

AGNEAU

Agneau haché :
- agneau à la grecque 2044
- casserole à l'italienne 2098
- sous-marins à l'agneau 1915

Agneau Valencia 2095

Côtelettes :
- côtelettes d'agneau en croûte 1929
- côtelettes d'agneau à la moutarde 1843
- gratin de côtelettes 1843
- pains d'agneau 1878

Gigot :
- gigot d'agneau rôti 2000
- gigot rôti au romarin 2129

AIGLEFIN
- aiglefin en papillotes 2136
- croquettes d'aiglefin 1984
- soupe de poisson estivale 2050
- tomates farcies à l'aiglefin 1990

AMANDES ET NOIX
- caramels croquants 1804
- crème glacée aux pistaches 1804
- croquant aux arachides 1803
- légumes à la noix de coco 1805
- pâté aux noix 1802
- pilaf aux raisins 1805
- sauce aux arachides 1907
- variétés 1801

ANANAS
- ananas et melon chauds 2068
- pouding à l'ananas 1919
- sorbet à la lime sur ananas 1951
- tarte aux ananas 1972
- tarte fromagée à l'ananas 1934

ARTICHAUTS
- artichauts en trempette 1980
- artichauts surprise 1921
- salade de dinde aux artichauts 2040

ASPERGES
- asperges à l'orange 1829
- asperges printanières 2131

AVOCATS
- avocats farcis au crabe 1921
- dinde à l'avocat 2040

B

BAR FARCI EN CROÛTE 1928

BAUDROIE
- brochettes de poisson aigres-douces 1859
- fondue au poisson 2124

BETTERAVES AU RAIFORT 1833

BOEUF

Biftecks :
- bifteck aux huîtres 2143
- biftecks au bacon 1980
- biftecks au beurre persillé 2160
- biftecks au poivre 1980
- biftecks aux anchois 1978
- biftecks panés 1978
- boeuf au fromage 2028
- boeuf en croûte 1927
- fondue bourguignonne 2123
- ragoût de boeuf au vin 2061
- rouleaux de boeuf 1977

Boeuf haché :
- boeuf épicé en casserole 1815
- boeuf haché à la mexicaine 2140
- chili au boeuf 1817
- enchiladas au boeuf 1818
- friands au boeuf 1930
- lasagnes à la bolonaise 2063
- mini-lasagnes 1815
- pain de viande à l'américaine 2009
- pain de viande à la florentine 1816
- sandwichs au boeuf haché 1817

Boeuf salé :
- pot-au-feu du dimanche 2071
- rôti en jardinière 2094

Braisé :
- boeuf à l'oignon 2018
- tourte au boeuf et aux rognons 1903

Hamburgers :
- bouclettes au boeuf 1960
- cari aux tomates 1961
- chili pimenté 1959
- hachis parmentier 1958
- hamburgers au « corned-beef » 1959
- hamburgers au fromage bleu 1848
- oeufs farcis 1958
- sauce au « corned-beef » 1961
- trempette au « corned-beef » 1961

Langue champêtre 2101

Rognons à l'anglaise 2100

Rôti de boeuf 2001

Tranches/languettes
- boeuf aux noix d'acajou 1802
- boeuf sauté aux poivrons 1880
- languettes de boeuf à l'orientale 1979

BOULETTES AU BLÉ ENTIER 2159

BROCOLI
- bouchées au bacon et au brocoli 1982
- brocoli et carottes au cari 1831
- chou-fleur et brocoli croquants 2066
- crêpes au brocoli 1967
- gratin de brocoli 2028

C

CAFÉ
- café au lait 1881
- café au rhum 2073
- éclairs au café 1821
- gâteau au café et aux noix 2002
- moka 1813
- moka aux amandes 1839
- soufflé au café 2084

CANARD EN SAUCE 2113

CAROTTES
- brocoli et carottes au cari 1831
- carottes et courgettes 1954
- potage Crécy 1888, 2160
- sauté de laitue et de carottes 1832

CASSIS
- croustillant aux fruits QC 72
- omelette au cassis 2035
- pouding au cassis 1919
- soufflé aux fruits rouges 2085

CÉRÉALES
- coupe aux prunes 1990
- gruau à l'abricot 1989
- gruau au rhum 1826
- müesli aux noisettes 1825

CERISES
- confiture de cerises noires 2106
- gelée aux cerises noires 1866
- petits poudings aux cerises 1973
- strudel au fromage et aux cerises 1962

CHAMPIGNONS
- champignons aux fines herbes 1989
- roulés aux champignons 1985
- soupe aux champignons et à l'ail 1888

CHOCOLAT
- bûche à la crème glacée 1875
- crème-dessert au chocolat 1867
- gâteau au chocolat 1993
- gâteau choco-vanille 1996
- gâteau étagé au chocolat 1994
- meringues au chocolat et aux noix 1900
- meringues fourrées au chocolat 1899
- pouding marbré 1919
- soufflé au chocolat 1835

CHOU
- rouleaux de chou 1922
- salade crémeuse au chou 2072
- salade de chou rouge 2018
- trio de choux 2066

CHOU-FLEUR
- chou-fleur au yogourt 1831
- chou-fleur et brocoli croquants 2066

CHOUX DE BRUXELLES CITRONNÉS 1839

CITROUILLE
- couronne à la citrouille 1945
- gâteaux à la citrouille 1942
- pain aux noix et à la citrouille 1944
- potage à la citrouille 1886, 1943
- tarte à la citrouille 1943

CONFITURES ET GELÉES 2105-2108
CÔTELETTES DE PORC GARNIES 1844
COURGETTES
- courgettes farcies à l'italienne 1923
- entrée aux courgettes 2093
- quiche aux courgettes QC 69
CRABE
- canapé au crabe 1917
- crêpes farcies au crabe 1967
CRÈME GLACÉE
- bombes glacées aux mûres 2073
- crème glacée à la mangue 1907
- crème glacée aux pistaches 1804
CRÊPES
- appareil à crêpes 1965
- blinis 1966
- crêpes au brocoli 1967
- crêpes farcies au crabe 1967
- crêpes frites aigres-douces 1968
- gâteau de crêpes à la florentine 1966
- rouleaux printaniers 1968
CREVETTES
- bisque de crevettes 2158
- crevettes à l'orientale 2078
- crevettes au gingembre 1905
- croquettes aux crevettes 1985
- salade de crevettes 2013
- salade de crevettes au cari 2015
- soufflés aux crevettes 2082
- soupe de crevettes 2051
- toasts aux crevettes 2078
CROQUETTES AUX LENTILLES 1983

D

DARNES DE FLÉTAN À LA NIÇOISE 2134
DÉJEUNERS 1988-1991
DESSERTS
- bagatelle aux abricots 2021
- bavarois aux abricots 2096
- biscuits aux raisins 1933
- brochettes de fruits frais 1861
- fudge au caroube et aux amandes 2022
- crème au four 1882
- crème-dessert au chocolat 1867
- croustade aux pommes 1971
- croustillant éclair aux pommes 1935
- délice aux petits fruits 1932
- entremets de semoule 1868
- fruits au sirop 1827
- fruits frais au nid 1989
- gâteau aux raisins 1932
- jardinière aux fruits 2068
- litchis au xérès 1881
- melon en gelée 2021
- meringues à la cassonade 1900
- meringues au chocolat et aux noix 1900
- meringues fourrées au chocolat 1899
- mousse à la mangue 2022
- mousse aux poires QC 70
- mousse tropicale QC 78
- mousses aux pruneaux 1866
- omelette norvégienne 1898
- pêches à l'amaretto 2026
- petits croustillants aux pommes 1866
- petits gâteaux renversés à l'orange 1865
- petits poudings aux cerises 1973
- poires flambées 1971
- pouding à la confiture 1884
- pouding aux fruits 2024
- pouding aux fruits secs 2147
- pouding marbré 1919
- purée aux baies rouges 2023
- riz à l'impératrice 2152
- riz Condé aux pêches 2153
- roulé au miel QC 67
- salade de fruits au cognac 1970
- salade de fruits secs 1933
- strudel au fromage et aux cerises 1962
- strudel aux pommes 1963
- tarte à la citrouille 1943
- tarte aux pommes meringuée 1897
- tartelettes meringuées 1901
- vacherin à l'orange 1897
- velouté aux abricots 1972
VOIR AUSSI :
crème glacée, chaque fruit en particulier, gelées, tartes, sorbets, soufflés
DINDE
- dinde à l'avocat 2040
- dinde au chili 2038
- pain de dinde à la florentine 2037
- pâté mexicain à la dinde 2141
- petits pains chauds à la dinde 1916
- risotto à la dinde 2039
- rôti de dinde aux fines herbes 2037
- salade de dinde aux artichauts 2040
- tacos à la dinde 2137

E

ENDIVES FARCIES AU FROMAGE 1922
ÉPINARDS
- amuse-gueule à la florentine 1837
- croissants à la florentine 1916
- gâteau de crêpes à la florentine 1966
- potage aux épinards 2018
- soufflé aux épinards 2083
- soupe aux épinards 2159

F

FALAFELS AUX POIS CHICHES 2112
FARCES
- farce aux amandes 1956
- farces variées pour légumes 1921-1923
FRIANDISES 1803, 1804
FROMAGE
- bâtonnets au bacon 1826
- boeuf au fromage 2028
- bûche au fromage 1850
- couronne à la citrouille 1945
- croissant au fromage 1881
- croquettes au fromage 1985
- croustillant fromagé aux pommes 2027
- fondue au fromage 1848, 2064
- gougère aux légumes 1822
- gratin aux herbes 1851
- gratin de brocoli 2028
- hamburgers au fromage bleu 1848
- mousse au cresson 2029
- muffins anglais garnis 1883
- nachos 2140
- omelette à la ciboulette 2034
- pêches à l'amaretto 2026
- pizza à l'ancienne 2029
- quiche à l'oignon 1849
- sandwichs au fromage fondu 1826
- scones au fromage 1840, 1991
- trempette au fromage 1849
FRUITS DE MER
- potage royal aux fruits de mer 2049
- risotto aux fruits de mer 2151
- salade de homard 1947
- salades variées 2011-2014
VOIR AUSSI :
chaque fruit de mer en particulier
FRUITS, voir DESSERTS ET CHAQUE FRUIT EN PARTICULIER

G

GÂTEAUX
- bûche à la crème glacée 1875
- carrés santé 2115
- éclairs au café 1821
- gâteau à l'orange 2003
- gâteau au café et aux noix 2002
- gâteau au chocolat 1993
- gâteau aux grenadilles 1940
- gâteau aux noisettes 2003
- gâteau aux pommes 2019
- gâteau aux pommes et au café 2119
- gâteau chocolaté fourré à la crème 1813
- gâteau choco-orange 2059
- gâteau choco-vanille 1996
- gâteau des anges 2103
- gâteau des anges à la menthe 2103
- gâteau des anges à l'orange et au citron 2103
- gâteau des anges aux framboises 2103
- gâteau étagé au chocolat 1994
- gâteau fourré à la crème 1812
- gâteau fourré aux cerises 1813
- gâteau fourré aux fruits rouges 2059
- gâteau glacé aux pêches 2059
- gâteau pascal 2131
- gâteaux à la citrouille 1942
- kouglof 1891
- kouglof à l'orange 1891
- moka 1813
- moka aux amandes 1839
- muffins aux figues 1824
- roulé à la confiture 1875
- roulé aux noisettes 1875
- sachertorte 2127
- Saint-Honoré 1823
VOIR AUSSI : pains, gâteaux au fromage
GÂTEAUX AU FROMAGE
- gâteau au fromage et aux cerises 2145
- gâteau au ricotta 2026
GRATIN DE CÉLERI QC 74
GRATIN D'HUÎTRES 2077
GRUAU 1825, 1826

H

HARICOTS
- canard en sauce 2113
- côtelettes de porc aux haricots rouges 2113
- croustade d'aubergine 2111
- haricots noirs en casserole 1838
- haricots verts au fromage 1850
- haricots verts aux poires 1832
- oeufs mimosa aux haricots verts 1856
- poulet aux légumineuses 2110
- ragoût d'été aux fines herbes 2110

- ragoût d'été végétarien 2111
- salade de légumineuses chaude 2110

HOMARD
- homard, sauce aux crevettes 2080
- salade de homard 1947

HUILES, VARIÉTÉS 1939

J

JAMBON
- feuilleté au jambon 2057
- jambon glacé 1838
- risotto-minute au jambon QC 76

L

LAITUE
- laitue braisée QC 75
- sauté de laitue et de carottes 1832
- soupe à la laitue 2130

LÉGUMES
- bouquet de légumes 2066
- enchiladas aigres-doux 2139
- enchiladas aux légumes 2139
- épis de maïs grillé 1859
- légumes à la grecque 1863
- légumes à la noix de coco 1805
- légumes chauds mayonnaise 2067
- légumes marinés 1832
- plateau de crudités 1950
- rouleaux printaniers 1968
- soupe à la chinoise 1889
- soupe aux épinards 2159
- terrine aux quatre légumes 2030
- timbale aux légumes 2054
- velouté aux légumes 1886

VOIR AUSSI :
chaque légume en particulier

M

MELON
- ananas et melon chauds 2068
- melon en gelée 2021
- sorbet au melon 1868

MERINGUES 1899-1901

MORUE
- darnes de morue à la provençale 2136
- darnes de morue mayonnaise 2133
- julienne de poisson 2050
- morue braisée jardinière 2061
- salade de poisson et de légumes 2014

MÛRES
- bombes glacées aux mûres 2073
- croustade aux mûres 2147
- pommes et mûres au sirop 2069

O

OEUFS
- canapés aux oeufs et aux anchois 2017
- croissants au saumon fumé 1917
- mini-omelette aux champignons 1881
- oeufs à la coque aux herbes 1853
- oeufs à la Crécy 1855
- oeufs à l'écossaise 1854
- oeufs au cari 1856
- oeufs farcis 1958
- oeufs farcis au saumon 1855
- oeufs mimosa aux haricots verts 1856
- omelette à la ciboulette 2034
- omelette à l'italienne 2034
- omelette à l'orange 1991
- omelette au cassis 2035
- omelette au thon 2033
- omelette aux tomates 1811
- pains pita aux oeufs 1827
- tortilla au chili 2033
- vol-au-vent aux oeufs 2056

OIGNONS
- sauce à l'oignon 1999
- soupe aux lentilles 1887

ORANGES
- beurre à l'orange 2091
- flan à l'orange 2154
- gâteau à l'orange 2003
- mini-soufflés à l'orange 2084
- petits gâteaux renversés à l'orange 1865
- sauce à l'orange 2118
- vacherin à l'orange 1897

P

PAELLA SUPRÊME 2149

PAINS/PETITS PAINS
- couronne tressée 1987
- pain à l'ananas et aux canneberges 2116
- pain aux fraises et aux bananes 2117
- pain aux noix et à la citrouille 1944
- pain aux oeufs 1987
- pain complet aux noix 2119
- pain d'épice à l'orange 2118
- pain-gâteau aux bananes 1934
- petits pains à l'ail 1884, 2034
- petits pains aux graines de pavot 1987

PÂTE
Pâte à choux :
- choux aux fruits de mer 1822
- gougère aux légumes 1822
- petits choux aux crevettes 1821
- petits choux variés 1821

Pâte au suif 1903
Pâte feuilletée :
- bouchées à la reine 2056
- feuilleté au jambon 2057
- timbale aux légumes 2054
- vol-au-vent aux oeufs 2056
- vol-au-vent aux pétoncles 2055

PÂTES ALIMENTAIRES
- boucles au boeuf 1960
- fettucine aux légumes 1870
- gratin de macaronis 2045
- lasagnes à la bolonaise 2063
- macaroni au poulet 1872
- mini-lasagnes 1815
- nouilles au poulet 2043
- nouilles chinoises 1881
- porc aux tagliatelles 2098
- ravioli aux épinards 1871
- spaghetti à la sicilienne 2043
- spaghetti au thon 2043
- spaghetti aux cajous 1872
- spaghetti aux champignons 1872
- spaghetti aux graines de pavot 1870
- spaghetti aux moules 2078
- spirales en salade 2044
- tagliatelles au fromage 1884
- variétés 2042

PÊCHES
- pêches à l'amaretto 2026
- riz Condé aux pêches 2153

PÉTONCLES
- brochettes de pétoncles 2077
- pétoncles en salade 2012
- pétoncles en sauce épicée QC 68
- vol-au-vent aux pétoncles 2055

PIZZAS
- pizza à l'ancienne 2029
- pizzas aux pommes 1827

POIREAUX
- gratin de poireaux au jambon QC 66
- poireaux à l'indienne 1907

POIRES
- mousse aux poires QC 70
- poires en sauce 1935
- poires flambées 1971

POISSON
- bar farci en croûte 1928
- fondue au poisson 2124
- fricassée de poisson QC 71
- mousse de poisson 1878
- muffins anglais à l'italienne 1914
- salade de riz et de poisson 2013

POMMES
- croustade aux pommes 1971
- croustillant aux fruits QC 72
- croustillant éclair aux pommes 1935
- croustillant fromagé aux pommes 2027
- délice à la rhubarbe 1972
- gâteau aux pommes 2019
- gâteau aux pommes et au café 2119
- gelée de pomme et de cassis 2108
- meringue aux fruits 2146
- mousse aux poires QC 70
- petits croustillants aux pommes 1866
- pommes et mûres au sirop 2069
- strudel aux pommes 1963
- tarte aux pommes meringuée 1897

POMMES DE TERRE
- éventails au fromage 2007
- pommes de terre au beurre 2019
- pommes de terre au cottage 1859
- pommes de terre bouillies 2130
- pommes de terre crémeuses 2007
- pommes de terre en sauce 2005
- pommes de terre farcies au fromage 1830
- pommes de terre farcies au maïs 2005
- pommes de terre farcies au poisson 2006
- salade de pommes de terre chaude 1949

PORC
Amuse-gueule épicé 1910
Côtelettes :
- côtelettes de porc à la menthe 1846
- côtelettes de porc au cidre 1846
- côtelettes de porc aux haricots rouges 2113
- côtelettes de porc aux tomates 1845

Côtes levées barbecue 1858
Filet de porc :
- filet de porc au gingembre 1810
- porc aux tagliatelles 2098
- ragoût de saucisses et de haricots 1912

Médaillons de porc en croûte 1930
Rôti de porc 1999

POULET
Bouchées à la reine 2056
Cuisses de poulet citron-lime 1937
Grougère au poulet 1822

Morceaux :
- ailes de poulet épicées 2138
- ailes de poulet panées 1950
- cari de poulet 1906
- coq au vin 1806
- nouilles au poulet 2043
- poulet aux légumineuses 2110
- poulet tandoori 1860
Pain au poulet 1879
Poitrines :
- fricassée de poulet aux pêches 2099
- macaroni au poulet 1872
- poulet à l'ancienne 2100
- régal en vert et blanc 2096
- risotto au poulet 2152
- suprêmes de poulet au xérès 1925
Poulet à l'italienne 2086
Poulet pané au parmesan 1828
Poussins
- poussins à la tomate 1953
- poussins au vin blanc 1954
- poussins aux abricots 1953
- poussins farcis aux amandes 1956
- poussins glacés aux canneberges 1955
- poussins printaniers 2062
Raviolis chinois au poulet 1938
Sandwichs au poulet chauds 1825
Soupe au poulet gratinée 2157
Soupe poulet et riz 2158
PRUNES
- coupe aux prunes 1990
- pavé aux prunes 1970
- tarte renversée aux prunes 2047

R

REPAS-MINUTE VARIÉS 1824-1828
RHUBARBE
- délice à la rhubarbe 1972
- meringue aux fruits 2146
RIZ
- gâteaux de riz 1906
- nasi goreng 2150
- paella suprême 2149
- pilaf aux raisins 1805
- risotto à la dinde 2039
- risotto au poulet 2152
- risotto aux fruits de mer 2151
- risotto-minute au jambon QC 76
- riz à l'impératrice 2152
- riz au curcuma 1907
- riz Condé aux pêches 2153
- riz frit aux légumes 2150
- salade de riz et de poisson 2013
ROULÉS AUX PANAIS ET À L'OIGNON 1984

S

SALADES
- assiette de fruits de mer 2011
- légumes chauds mayonnaise 2067
- pétoncles en salade 2012
- salade « coucher de soleil » 2069
- salade crémeuse au chou 2072
- salade de crevettes 2013
- salade de crevettes au cari 2015
- salade de dinde aux artichauts 2040
- salade de légumineuses chaude 2110
- salade de pâtes et de fruits de mer 2014
- salade de pommes de terre chaude 1949
- salade de riz et de poisson 2013
- salade de tomates 1884
- salade verte 1951
- spirales en salade 2044
SANDWICHS 1914, 1951
SAUCES
Salées :
- mayonnaise 1937
- mayonnaise au chili 2090
- panade 1982
- sauce à la crème 2090
- sauce à l'oignon 1999
- sauce au chili 2033
- sauce au « corned-beef » 1961
- sauce au raifort 2072
- sauce au vin à l'italienne 2061
- sauce aux arachides 1907
- sauce aux groseilles 2089
- sauce au yogourt 1991
- sauce blanche à l'estragon 2134
- sauce brune au vin 2063
- sauce napoli 1877
- sauce persillée 2088
- sauce pistou 1975
- sauce tartare 2091
- sauce tomate au basilic 2000
- sauce tomate au miel 1950
- sauce tomate et champignons 1872
- sauce tomate éclair 1983
Sucrées :
- sauce à l'orange 2118
SAUCISSES
Saucisses fumées :
- choucroute aux saucisses fumées 1909
- croque-saucisse 1910
- fricassée de saucisses à l'italienne 1912
- hot-dogs au chili 1911
- hot-dogs doubles garnis 1910
- ragoût de saucisses et de haricots 1912
SAUCISSES FUMÉES, voir SAUCISSES
SAUMON
- croissants au saumon fumé 1917
- darnes de saumon aux fruits 2134
- darnes de saumon en sauce blanche 2134
- darnes de saumon mayonnaise 1937
- pain au saumon 1877
SCONES
- scones au fromage 1991
- scones variés 1840, 1841
SOLE
- filets de soles printaniers 2094
- soupe des Îles 2052
SORBETS
- sorbet à la lime sur ananas 1951
- sorbet au melon 1868
SOUFFLÉS
- mini-soufflés à l'orange 2084
- panade 2082
- soufflé au café 2084
- soufflé au chocolat 1835
- soufflé aux épinards 2083
- soufflé aux fruits rouges 2085
- soufflés aux crevettes 2082
SOUPES ET POTAGES
- bisque de crevettes 2158
- consommé au boeuf 1882
- julienne de poisson 2050
- potage à la citrouille 1943, 1886
- potage aux épinards 2018
- potage Crécy 1888, 2160
- potage royal aux fruits de mer 2049
- soupe à la chinoise 1889
- soupe à la laitue 2130
- soupe à la mexicaine 2159
- soupe à la tomate 1825
- soupe à l'espagnole 2157
- soupe au jambon 1889
- soupe au pistou 1974
- soupe au poulet gratinée 2157
- soupe aux champignons et à l'ail 1888
- soupe aux épinards 2159
- soupe aux lentilles 1887
- soupe de crevettes 2051
- soupe de poisson estivale 2050
- soupe des Îles 2052
- soupe poulet et riz 2158
- soupe tomate et riz 1886
- velouté aux légumes 1886
- vichyssoise 2120

T

TARTES/TARTELETTES
- flan à l'orange 2154
- flan au citron 2154
- tarte aux ananas 1972
- tarte fromagée à l'ananas 1934
- tarte renversée aux prunes 2047
THON
- omelette au thon 2033
- spaghetti au thon 2043
TOMATES
- gâteau de crêpes à la florentine 1966
- salade de tomates 1884
- sauce tomate au basilic 2000
- sauce tomate au miel 1950
- sauce tomate éclair 1983
- soupe à l'espagnole 2157
- soupe à la mexicaine 2159
- soupe à la tomate 1825
- soupe tomate et riz 1886
- tomates farcies à l'aiglefin 1990
- trempette aux tomates 2123
TREMPETTES
- beurre à l'orange 2091
- rémoulade 2123
- sauce tartare 2124
- trempette au concombre 2124
- trempette au « corned-beef » 1961
- trempette au fromage 1950
- trempette aux tomates 2123
- trempette au yogourt 1883, 2112
- trempette épicée 1906
TRUITE
- truite à la meunière 1894
- truite à l'orientale 1893
- truite farcie 1893
- truite pochée 1895

V

VEAU
- côtes de veau à la crème sure 1843
- côtes de veau farcies 1845
- escalopes de veau au marsala 2075
- rôti de veau à l'estragon 1998
VIANDE
- assortiment de grillades 1861
- pain de viande épicé 1877
VOIR AUSSI : boeuf, agneau, porc, saucisses, veau
VOLAILLE, voir CHAQUE VOLAILLE EN PARTICULIER

ERRATA

VOLUME 6, FASCICULE 69, page 1906. Ajoutez 1 ½ tasse/350 g de riz à grains courts aux ingrédients de la recette.

VOLUME 6, FASCICULE 71, page 1963. Strudel aux pommes : ajoutez la chapelure à l'étape 4.

Plats de riz aux micro-ondes
Préparez rapidement de savoureuses garnitures pour accompagner le riz cuit. Assemblez le plat, puis réchauffez-le aux micro-ondes : le riz, bien gonflé, est excellent.

Micro-trucs

Faites cuire le riz d'avance, puis réchauffez-le simplement aux micro-ondes au moment de servir.

Pour 4 personnes, faites réchauffer 3 tasses/700 g de riz cuit. Enfournez-le de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Remuez à la fourchette avant de servir.

Paella suprême

23 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 15 min

Pour une paella d'apparence soignée, retirez le dessus de la coquille des moules.

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 oignon d'Espagne haché
1 petit poivron vert, épépiné et coupé en lanières
2 gousses d'ail écrasées
1 ½ tasse/350 g de riz blanc à grains longs
3 ¾ tasses/900 ml de bouillon de poulet bouillant
1 ¼ tasse/300 ml de vin blanc sec
½ cuil. à café de brindilles de safran
2 cuil. à café de curcuma
1 feuille de laurier
1 ¼ tasse/300 ml de moules bien brossées
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à café de paprika
6 morceaux de poulet sans peau
8 oz/225 g de pieuvre coupée en rondelles, sans cartilage
12 oz/375 g de saucisse chorizo en tranches
4 oz/100 g de jambon en tranches, coupé en lanières fines
1 pot de 6 oz/190 g de piments doux rôtis, bien égouttés et coupés en fines lanières
sel et poivre
12 crevettes cuites non décortiquées

6 PERSONNES

Préparation de la paella suprême

Au four micro-ondes. *Faites revenir l'oignon, le poivron et l'ail dans l'huile d'olive, à couvert, 3 ou 3 ½ min à MAX. Remuez à mi-temps.*

Au four traditionnel. *Transvidez dans une casserole et ajoutez riz, bouillon, moitié du vin, safran, curcuma et laurier. Amenez à ébullition, remuez, couvrez et laissez mijoter 15 min.*

Au four micro-ondes. *Déposez les moules et versez le reste du vin dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX. Jetez les moules non ouvertes et réservez les autres.*

Faites fondre *le beurre, à couvert, de 30 à 45 s à MAX. Incorporez le paprika, puis badigeonnez le poulet. Déposez ce dernier sur une rôtissoire.*

Faites cuire *6 ou 7 min à MAX., en retournant le poulet à mi-temps. Déposez la pieuvre dans un grand bol et enfournez 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.*

PAUL GRATIER

Ajoutez *riz, poulet, moules, chorizo, jambon, piments doux et assaisonnements, puis réchauffez 7 ou 8 min à MAX., en remuant 2 fois. Garnissez de crevettes et servez.*

Variétés de riz

Il existe de nombreuses variétés de riz, réunies sous trois grandes catégories dont voici les principales caractéristiques. Pour de meilleurs résultats, choisissez le riz approprié.

Riz à grains longs : blanc ou brun. Le riz Patna est le plus répandu et il convient bien à la préparation de nombreux plats salés. Le riz brun a une plus grande valeur nutritive que le riz blanc, car il contient encore le son et le germe du grain de riz. Il faut cependant compter près de trois fois plus de temps pour le cuire. Le goût du riz brun s'apparente à celui de la noisette et sa texture est bien croquante.

Le riz basmati, autre variété à grains longs, convient surtout pour les caris et les pilafs.

Riz à grains moyens : originaire d'Italie, ce riz est moins fin que le grain long. Les riz arborio, avorio et calrose servent surtout pour la préparation de risottos : ils absorbent bien le liquide et deviennent légèrement collants.

Riz à grains courts ou ronds : souvent appelé riz à pouding, ce riz convient bien aux desserts. Le féculent contenu dans le grain épaissit l'eau de cuisson. Au besoin, remplacez-le par du riz à grains moyens (riz calrose).

Nasi goreng

13 min

Temps d'attente : 2 min

Cuisson traditionnelle : 15 min

5 tasses/1,25 l d'eau
sel et poivre
1 tasse/225 g de riz à grains longs
3 oeufs battus
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe d'huile végétale
1 petit oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à café d'assaisonnement fort au chili
4 oz/100 g de crevettes décortiquées
4 oz/100 g de poulet cuit, coupé en morceaux de ½ po/12 mm
1 cuil. à soupe d'arachides non salées
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de cassonade
2 cuil. à soupe de sauce soya
craquelins aux crevettes, pour garnir

4 PERSONNES

1 **Au four traditionnel.** Faites bouillir l'eau dans une grande casserole, ajoutez une généreuse pincée de sel, puis incorporez le riz. Laissez mijoter 15 min, en remuant 2 fois. Égouttez.

2 **Au four micro-ondes.** Battez les oeufs avec le sel et le poivre. Faites fondre le beurre dans un plat rond peu profond de 8 po/20 cm, de 30 à 45 s à MAX., puis enduisez bien la surface du plat. Versez-y les oeufs et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant délicatement à 2 reprises. Laissez reposer 2 min, transvidez dans une assiette et découpez en fines lanières.

3 Faites chauffer l'huile dans un plat de 7 ½ tasses/2 l, 4 ou 5 min à MAX., puis ajoutez oignon, ail et chili. Couvrez et enfournez 3 ou 3 ½ min à MAX.

4 Incorporez riz cuit, crevettes, poulet, arachides, jus de citron, cassonade et sauce soya. Couvrez et réchauffez 4 ou 4 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps. Pour servir, pressez le riz en boule sur une assiette, puis décorez-le de lanières d'omelette et de craquelins aux crevettes.

Riz frit aux légumes

7½ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 15 min

1 tasse/225 g de riz blanc à grains longs
2 ½ tasses/600 ml d'eau
sel et poivre
1 ½ cuil. à soupe d'huile végétale
4 échalotes tranchées
1 carotte coupée en bâtonnets de 1 po/2,5 cm
2 cuil. à soupe de poivron rouge haché
2 oz/50 g de petits haricots verts, coupés en morceaux de 1 po/2,5 cm
1 boîte de 3 oz/75 g de maïs sucré en grains
1 cuil. à soupe de sauce soya

4 PERSONNES

1 **Au four traditionnel.** Versez le riz et l'eau dans une casserole, puis ajoutez une bonne pincée de sel. Amenez à ébullition, remuez, couvrez, puis laissez mijoter 15 min, jusqu'à tendreté.

2 **Au four micro-ondes.** Faites chauffer l'huile dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, 3 ½ ou 4 min à MAX.

3 Déposez-y échalotes, carotte, poivron et haricots et faites cuire 2 min à MAX.

4 Incorporez le maïs et le riz cuit, puis ajoutez la sauce soya et assaisonnez au goût. Réchauffez le tout 2 ou 2 ½ min, en remuant à mi-temps, puis servez.

PAUL GRATER

Nasi goreng

Risotto aux fruits de mer

17¼ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 15 min

1 ½ tasse/350 g de riz à grains moyens (riz arborio)
3 ¾ tasses/900 ml d'eau
sel et poivre
1 cuil. à soupe de beurre
2 oz/50 g d'amandes effilées
4 branches de céleri émincées
1 petit oignon haché
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de crevettes
3 cuil. à soupe de lait
1 boîte de 6 oz/170 g de chair de crabe bien égouttée
3 oz/175 g de crevettes décortiquées
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à café de zeste de citron râpé
1 cuil. à café d'aneth
1 boîte de 12 oz/340 g de pointes d'asperges bien égouttées, puis coupées en morceaux de ½ po/12 mm

6 PERSONNES

1 **Au four traditionnel.** Versez le riz et l'eau dans une grande casserole et ajoutez une bonne pincée de sel. Amenez à ébullition, remuez, couvrez et laissez mijoter 15 min. Remuez en fin de cuisson, pour séparer les grains de riz.

2 **Au four micro-ondes.** Faites fondre le beurre sur une assiette, de 15 à 30 s à MAX., puis ajoutez les amandes et faites griller 4 ou 4 ½ min à MAX.

3 Faites revenir le céleri et l'oignon, à couvert, dans un bol de 10 tasses/2,5 l, 5 ou 6 min à MAX., en remuant à mi-temps. Incorporez le riz et le reste des ingrédients, sauf les amandes et les asperges. Couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX., en remuant à mi-temps.

4 Incorporez les amandes grillées et les asperges et réchauffez 1 ou 1 ½ min de plus.

Conseils du chef

Si vous avez de la difficulté à vous procurer du riz à grains moyens pour préparer un risotto, utilisez le riz à grains courts (riz à pouding), car il est beaucoup plus collant que le riz à grains longs.

Risotto au poulet

Risotto au poulet

16½ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 40 à 50 min

5 tasses/1,25 l d'eau
sel et poivre
1 ½ tasse/350 g de riz brun à grains longs
1 poitrine de poulet de 10 oz/275 g, sans peau, détaillée en morceaux de 1 po/12 mm
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
½ cuil. à café de marjolaine séchée
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de poulet
1 boîte de 14 oz/400 g de coeurs d'artichaut égouttés et coupés en quatre
4 oz/100 g de cheddar râpé
2 oz/50 g d'échalotes hachées

6 PERSONNES

1 Au four traditionnel. Faites bouillir l'eau, ajoutez le sel et le riz, puis laissez mijoter de 40 à 50 min, en remuant fréquemment. Égouttez.

2 Au four micro-ondes. Faites cuire le poulet à couvert, 3 ½ ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps.

3 Faites blondir l'oignon et l'ail dans le corps gras avec la marjolaine, à couvert, dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, 3 ou 3 ½ min à MAX. Remuez à mi-temps.

4 Incorporez riz cuit, poulet, crème de poulet, artichauts et la moitié du fromage; assaisonnez au goût. Couvrez et réchauffez 5 ou 5 ½ min à MAX.

5 Parsemez du reste de fromage râpé et des échalotes hachées, puis faites gratiner 5 ou 5 ½ min à MED.

Riz à l'impératrice

3½ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 15 à 20 min

3 oz/75 g de fruits glacés ou cristallisés, hachés
2 cuil. à soupe de kirsch ou de liqueur d'orange
⅜ de tasse/75 g de riz à grains courts ou riz à pouding
2 ½ tasses/600 ml de lait
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
¼ de cuil. à café d'extrait de vanille
2 petits oeufs
3 cuil. à soupe d'eau
3 ½ cuil. à café (1 sachet) de gélatine en poudre

GARNITURE
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
fruits glacés ou cristallisés
amandes effilées grillées

4 OU 5 PERSONNES

1 Déposez les fruits hachés dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, arrosez de kirsch ou de liqueur d'orange et laissez reposer, à couvert, environ 2 h.

2 Au four traditionnel. Versez le riz et 1 ¾ tasse/400 ml de lait dans une casserole, amenez lentement à ébullition et laissez mijoter de 15 à 20 min, en remuant fréquemment. Incorporez le sucre, la vanille et les fruits à la liqueur.

3 Au four micro-ondes. Faites chauffer le reste de lait dans une tasse à mesurer, 1 ou 1 ½ min à MAX. Fouettez les oeufs dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, puis incorporez progressivement le lait chaud. Faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., en fouettant toutes les 30 s, jusqu'à consistance onctueuse. Incorporez ce mélange au riz.

4 Versez l'eau dans un petit bol et jetez-y la gélatine en pluie. Faites dissoudre la gélatine de 30 à 45 s à MAX. Remuez, puis incorporez au riz et versez dans un moule de 2 ½ tasses/600 ml. Réfrigérez.

5 Pour servir, démoulez sur une assiette, puis fouettez la crème. Confectionnez des rosettes de crème fouettée à la base du riz à l'impératrice, ainsi que sur le dessus. Décorez de fruits glacés et d'amandes grillées.

Riz Condé aux pêches

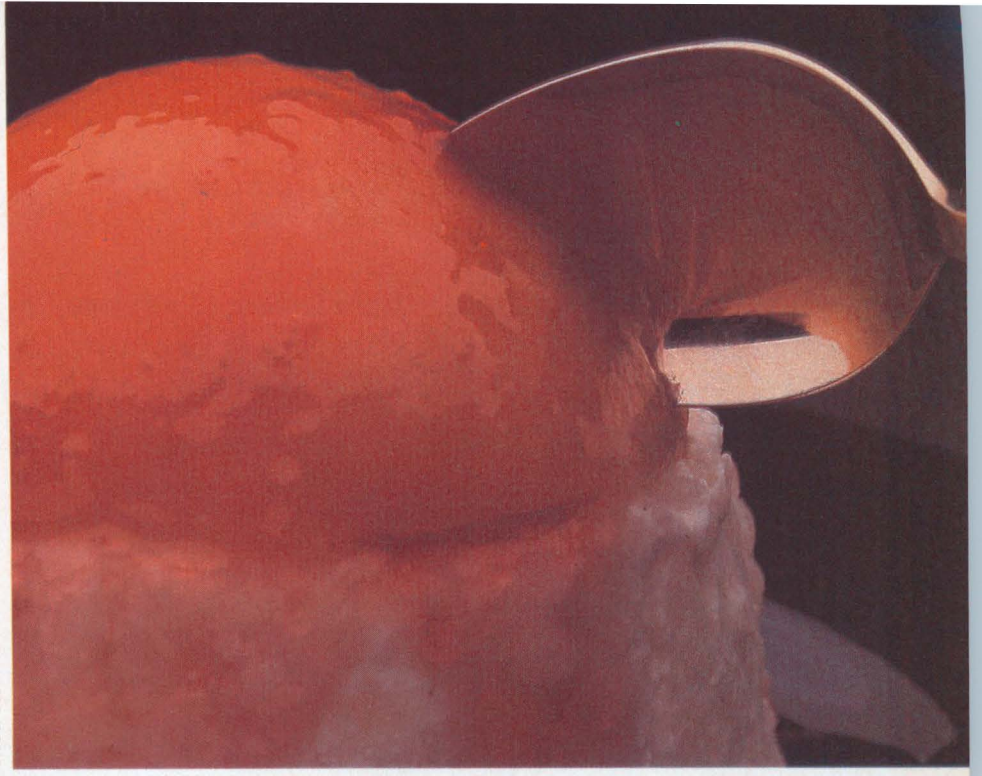
3 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 20 min

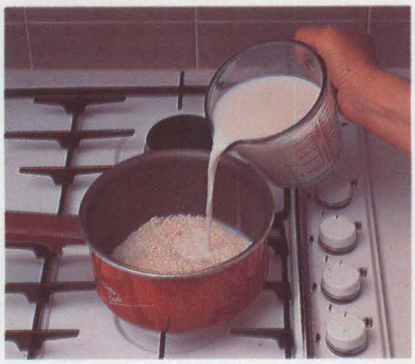
⅝ de tasse/150 g de riz à grains courts (riz à pouding)
2 ½ tasses/600 ml de lait
2 cuil. à soupe de beurre (facultatif)
3 cuil. à soupe/50 g de sucre
¼ de cuil. à café d'extrait d'amande
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
2 pêches mûres et fermes, pelées, coupées en deux, dénoyautées, puis arrosées de jus de citron
2 cuil. à soupe d'eau
3 cuil. à soupe de gelée de groseille rouge

4 PERSONNES

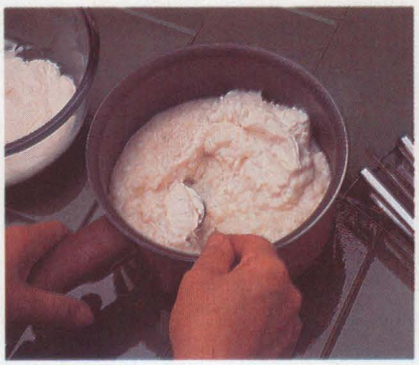


PAUL GRATER

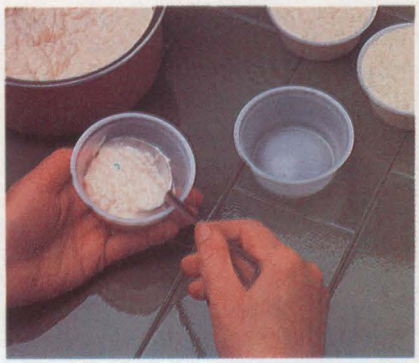
Préparation du riz Condé aux pêches



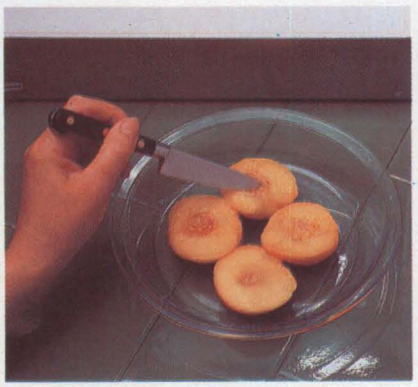
Sur la cuisinière. *Versez le riz et le lait dans une casserole, amenez lentement à ébullition, puis laissez mijoter doucement 20 min, en remuant fréquemment.*



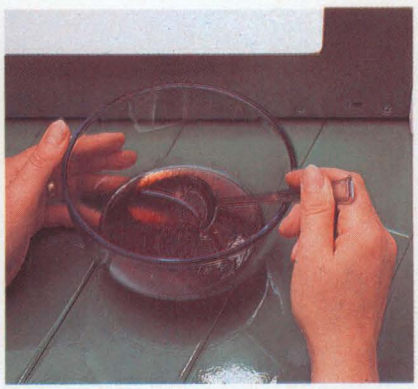
Incorporez *le beurre, si désiré, puis le sucre et l'extrait d'amande. Laissez refroidir. Fouettez la crème, puis incorporez-la délicatement au riz.*



Répartissez *la préparation dans quatre coupes ou ramequins, couvrez et réfrigérez.*



Au four micro-ondes. *Déposez les pêches dans une assiette, mouillez-les d'eau, couvrez et enfournez 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à tendreté. Laissez refroidir.*



Déposez *la gelée dans un bol, puis ajoutez 2 cuil. à soupe de liquide de cuisson des pêches. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 2 fois.*

Pour servir : *démoulez les gâteaux de riz sur de petites assiettes, égouttez les pêches et placez-les sur le riz, côté coupé sur le dessous. Nappez de sirop et servez chaud ou froid.*

Flan au citron

Voici une recette de flan facile à réussir aux micro-ondes : faites-y rapidement cuire l'abaisse, la garniture, puis la décoration, et obtenez un dessert spectaculaire qui fond dans la bouche.

Les pâtisseries délicates sont tout indiquées pour une occasion spéciale, car elles sont absolument délicieuses. Nous vous proposons dans cette chronique un flan au citron, facile à réussir aux micro-ondes. Servez cette savoureuse pâtisserie à l'heure du thé, lors d'un brunch dominical ou pour fêter un être cher.

La confection de ce flan est très simple. Préparez une pâte brisée pour l'abaisse, additionnée d'un peu de sucre glace, puis faites-la cuire aux micro-ondes. Garnissez ensuite l'abaisse de la préparation onctueuse au citron et à l'amande, puis enfournez-la de nouveau le temps nécessaire. Les amandes moulues agrémentent la garniture.

Pour glacer le flan, il suffit de préparer le sirop aux micro-ondes, rapidement et sans dégâts. Il ne reste plus qu'à faire caraméliser la surface, en glissant le flan sous le gril pendant quelques secondes. Servez-le chaud ou froid, nature ou avec de la crème légère.

Maîtrisez la confection de ce dessert et essayez des variantes. Le flan à l'orange est une variante plus sucrée, très colorée, qui plaira beaucoup aux plus jeunes.

Temps de cuisson

Les temps de cuisson exacts varient selon la puissance et les dimensions de votre four. Nous vous indiquons les temps requis pour des fours de 650 et de 700 watts, mais il faut toujours surveiller la cuisson de près et surtout vérifier le degré de cuisson du flan. Pour un four de 600 watts, consultez le tableau de conversion pour cuisson aux micro-ondes (voir intérieur de la 4e couverture). Les temps de cuisson pour fours de 500 watts sont indiqués entre parenthèses, dans la recette.

VARIANTE

Flan à l'orange : remplacez le zeste et le jus de citron par du zeste et du jus d'orange et les citrons par trois ou quatre petites oranges. Coupez-les en deux, puis émincez-les et coupez chaque tranche en deux. Pour un four de 500 watts, utilisez les temps de cuisson indiqués entre parenthèses.

Flan au citron

21 min

Temps d'attente : de 10 à 15 min

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
3 oz/75 g de beurre coupé en dés

PAUL GRATER

1 cuil. à café de sucre glace
2 ou 3 cuil. à soupe d'eau

GARNITURE
3 oeufs
6 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
6 cuil. à soupe de crème 35 %
4 oz/100 g d'amandes moulues
le zeste râpé et le jus de 1 citron
1 ou 2 gouttes d'extrait d'amande

GLACE AU CITRON
3 citrons coupés en deux, puis émincés
⅝ de tasse/150 ml d'eau
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)

3 cuil. à soupe de gelée de pomme

6 PERSONNES

1 Préparez l'abaisse : tamisez la farine, incorporez le corps gras jusqu'à consistance granuleuse, puis ajoutez le sucre glace et juste assez d'eau pour pouvoir pétrir légèrement la pâte. Emballez d'une pellicule plastique et laissez reposer 30 min dans un endroit frais.

2 Abaissez la pâte sur une surface légèrement farinée, puis foncez un moule à flan à fond amovible de 8 po/20 cm. Cannelez les bords de l'abaisse.

3 Piquez le fond et les côtés de l'abaisse avec une fourchette, puis foncez-la d'une double épaisseur de papier absorbant.

4 Faites cuire 5 min à MAX., (four de 500 watts, 8 min), en tournant le moule à mi-temps. Enlevez le papier absorbant, puis enfournez 2 min de plus à MAX., (four de 500 watts, 3 ou 3 ½ min), jusqu'à ce que la surface soit sèche. Réservez.

5 Préparez la garniture : battez les oeufs et le sucre en crème, puis incorporez délicatement le reste des ingrédients de la garniture.

6 Versez la préparation dans l'abaisse et enfournez de 6 à 8 min à MED., (four de 500 watts, de 8 à 10 min), en tournant le moule du quart toutes les 3 min. Laissez reposer de 10 à 15 min, puis démoulez et glissez le flan sur une assiette de service à l'épreuve de la chaleur.

7 Entre-temps, préparez la glace : jetez les pépins de citron; versez l'eau et le sucre dans un bol de 5 tasses/1,25 l à l'épreuve de la chaleur, couvrez et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., (four de 500 watts, 3 ou 4 min), en remuant 1 ou 2 fois, pour dissoudre le sucre. Incorporez les tranches de citron, une à la fois, puis enfournez à couvert 1 ½ ou 2 min à MAX., (four de 500 watts, 2 ½ min).

8 Retirez les tranches de citron à l'aide d'une écumoire, puis disposez-les en cercles concentriques, sur le dessus du flan, en les chevauchant légèrement.

9 Faites bouillir le sirop 6 ou 7 min à MAX., (four de 500 watts, 7 ou 8 min), jusqu'à ce qu'il réduise de moitié. Incorporez la gelée de pomme, puis tamisez le sirop. Badigeonnez le flan, puis dorez-le quelques instants sous le gril de la cuisinière.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** Au besoin, remplacez la gelée de pomme par de la confiture ou de la gelée de citron ou de lime.

► **Choisissez des citrons juteux, dont l'écorce est très mince** et coupez-les en tranches minces. Assurez-vous que le sucre est complètement dissous (étape 7) avant d'ajouter les tranches de citron.

► **Laissez la pâte reposer** 30 min (étape 1), pour éviter que l'abaisse ne rétrécisse pendant la cuisson. Mettez la pâte dans un endroit frais, mais pas au réfrigérateur.

► **Pour éviter que la pâte ne durcisse et ne colle** (étape 2), farinez légèrement la surface de travail.

► **Pour obtenir une abaisse dorée et croustillante** (étape 3), foncez-la d'une double épaisseur de papier absorbant avant la cuisson.

► **Pour éviter que l'abaisse ne gondole** (étape 3), piquez-la à la fourchette, à ½ po/1 cm d'intervalle.

► **Battez les oeufs et le sucre** (étape 5) en crème à l'aide d'un batteur. Un fouet métallique donne aussi d'excellents résultats, mais exige beaucoup plus de temps.

► **Surveillez le sirop** (étape 9) de près et ne le laissez pas noircir. Portez des gants de cuisine pour manipuler le bol, car le sirop devient très chaud. Pressez-le à travers un tamis avec une cuiller de bois, pour éliminer les grumeaux.

► **Pour enjoliver le flan** (étape 9), faites chauffer le gril pendant 5 min, puis faites dorer uniformément le dessus du dessert.

Des soupes hors pair !

Il est bon de toujours avoir sous la main quelques bonnes recettes de soupes, car le four micro-ondes n'a pas son pareil pour la préparation de ces entrées réconfortantes.

Les soupes se servent en tout temps : elles réconfortent par temps froid, se transforment en goûter nourrissant ou constituent une entrée alléchante. Grâce aux micro-ondes, il ne faut que 15 min pour préparer ce délicieux mets aux couleurs et aux saveurs incomparables. Une bonne soupe est la solution idéale pour le midi, le repas du soir ou en guise d'entrée.

Il existe toute une variété de soupes : des potages crémeux et onctueux, des veloutés irrésistibles ou de véritables soupes-repas. Les bouillons de poulet et de légumes servent de base à nombre de soupes : il suffit de les assaisonner généreusement. Par exemple, la muscade et le brandy relèvent admirablement une soupe aux crevettes, tandis que le cumin et la coriandre se marient bien à la soupe aux tomates. Si vous ajoutez du riz cuit ou des pâtes et même des boulettes de pâte, vous composerez un véritable repas.

Le four micro-ondes : un outil indispensable

Il permet de préparer une soupe en fort peu de temps, mais aussi de la réchauffer ou de la décongeler, au besoin, en un éclair.

PAUL GRATER

Soupe à l'espagnole

En effet, la plupart des soupes se préparent d'avance, puis se congèlent ou se gardent au réfrigérateur.

Le réchauffage et la décongélation aux micro-ondes s'effectuent rapidement; inutile de remuer la soupe pendant qu'elle réchauffe. N'oubliez pas d'ajouter la crème ou les autres garnitures au moment de servir seulement.

Soupe à l'espagnole

4 min

Temps d'attente : aucun

4 tomates mûres (8 oz/225 g), pelées, épépinées et hachées
1 petit poivron vert, épépiné et râpé, la peau enlevée
4 à 6 échalotes émincées
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
¼ de cuil. à café d'origan, de basilic et de sucre
1 cuil. à café de pâte de tomates
sel et poivre
glaçons
1 ½ ou 2 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à soupe de chapelure fraîche

POUR SERVIR

1 morceau de concombre de 2 po/5 cm, haché
1 oeuf dur écalé et haché
¼ de poivron jaune, épépiné et haché

2 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients de la soupe, sauf les 3 derniers, dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l et enfournez 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps.

2 Laissez refroidir, puis réfrigérez au moins 1 h. Ajoutez les glaçons, puis versez dans des assiettes creuses et parsemez de persil et de chapelure fraîche. Servez les garnitures à part.

VARIANTE

Remplacez les tomates fraîches par 8 oz/225 g de tomates concassées en conserve et omettez la pâte de tomates. Égouttez-les et coupez le jus de bouillon de poulet, pour obtenir ⅝ de tasse/150 ml de liquide.

Soupe au poulet gratinée

Soupe au poulet gratinée

18 min

Temps d'attente : aucun

1 aile de poulet (6 à 8 oz/175 à 225 g), coupée en deux
1 cuisse de poulet (6 à 8 oz/175 à 225 g), coupée en deux
1 gousse d'ail coupée en quatre
¼ de cuil. à café d'origan
1 pincée de sel au céleri
1 pincée de cumin
½ tasse/125 ml d'eau
1 noix de beurre ou de margarine
½ petit oignon haché
1 boîte de 14 ½ oz/415 g de tomates concassées
1 piment fort, épépiné et haché
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 oz/50 g de cheddar râpé
sel
1 pincée de piment de Cayenne
3 cuil. à soupe de lait entier

2 PERSONNES

1 Déposez le poulet dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, les parties les plus charnues vers l'extérieur, puis ajoutez l'ail, l'origan, le sel au céleri, le cumin et l'eau. Couvrez et enfournez 8 ou 9 min à MAX., en retournant le poulet à mi-temps. Dégraissez, filtrez le bouillon et réservez.

2 Désossez le poulet et coupez-le en cubes. Réservez.

3 Faites blondir l'oignon dans le corps gras, dans la même cocotte, à couvert, 2 ou 3 min à MAX., puis ajoutez le bouillon, le poulet, les tomates et le piment fort.

4 Versez la farine et le fromage dans un sac de polythène, puis secouez-le vigoureusement. Incorporez ce mélange à la soupe. Incorporez ensuite le reste des ingrédients, couvrez et faites gratiner 8 ou 9 min à MED., en remuant à mi-temps.

Micro-trucs

Si vous servez seulement la moitié de la soupe, gardez le reste au réfrigérateur, deux jours au maximum. Pour réchauffer, transvidez dans un bol, couvrez et enfournez de 3 ½ à 4 ½ min à MED.-MAX., en remuant à mi-temps.

Soupe poulet et riz

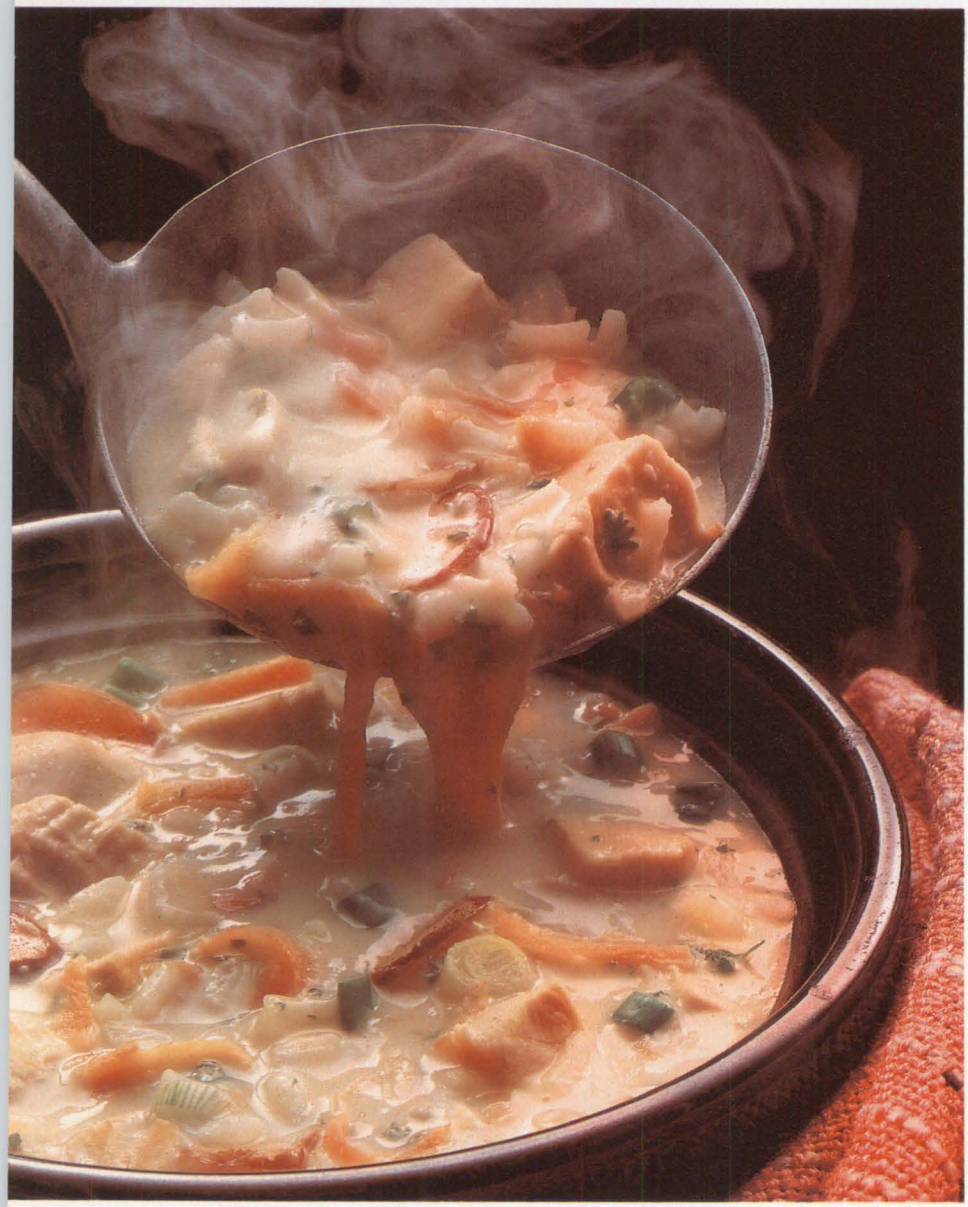
10 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe d'amandes effilées
1 carotte râpée
1 cuil. à soupe d'échalotes
2 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 boîte de 15 oz/425 g de soupe au poulet
1 cuil. à soupe de jus de citron
poivre
2 jaunes d'oeufs battus
3 oz/75 g de poulet cuit, coupé en menus morceaux
2 cuil. à soupe de riz à grains longs, cuit

2 PERSONNES

1 Faites griller les amandes dans un peu de beurre ou de margarine, dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps. Réservez.
2 Faites revenir la carotte et les échalotes, avec le persil, dans le reste du beurre ou de la margarine, à couvert, dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, 2 ou 3 min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Incorporez farine, soupe, jus de citron et poivre, couvrez et enfournez 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ébullition.
4 Incorporez un peu de soupe chaude aux jaunes d'oeufs, puis ajoutez le tout au reste de la soupe, en fouettant bien. Ajoutez le poulet et le riz, couvrez et réchauffez de 1 ½ à 2 ½ min à MED., en remuant 2 fois. Incorporez les amandes grillées et servez.



Soupe poulet et riz

Bisque de crevettes

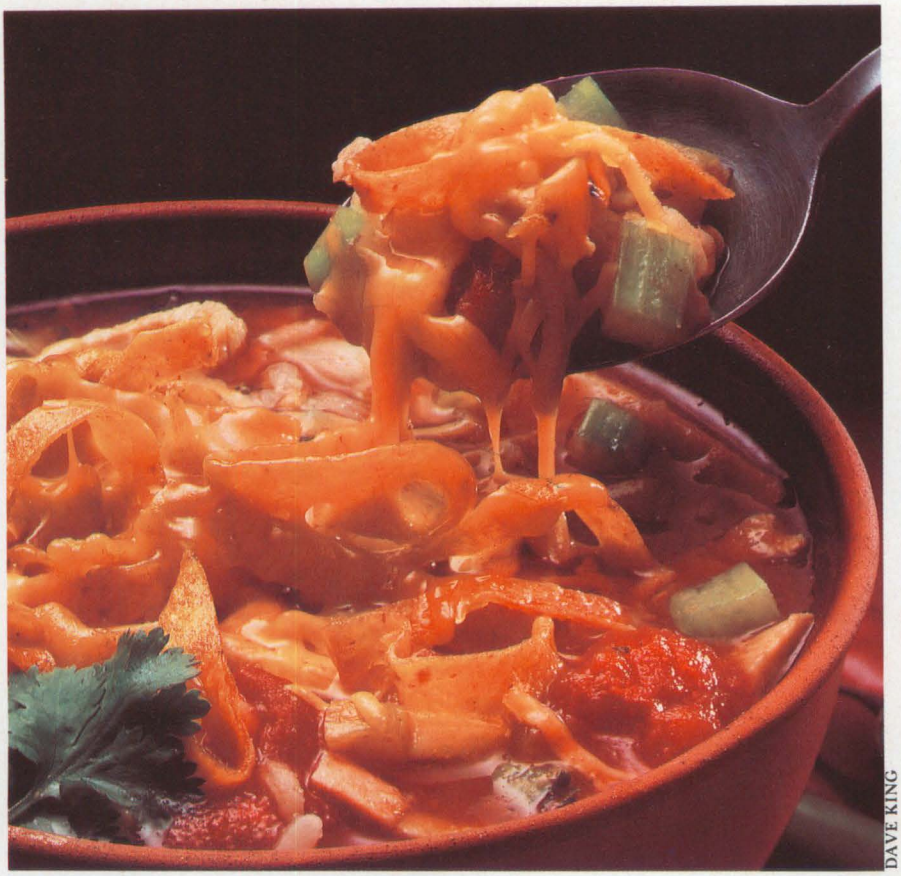
14¾ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de crevettes entières cuites
4 oz/100 g de parures de poisson crues
½ petit oignon émincé
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 feuille de laurier
2 lanières très fines d'écorce de citron
1 ¾ tasse/400 ml d'eau
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
1 pincée de muscade (facultatif)
1 cuil. à café de jus de citron
2 cuil. à café de brandy (facultatif)
sel et poivre
3 cuil. à soupe de crème 35 %
persil haché, pour garnir

2 PERSONNES

1 Décortiquez toutes les crevettes, sauf 4, et déposez les parures dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Ajoutez poisson cru, oignon, pâte de tomates, laurier, écorce de citron et eau. Couvrez et faites cuire 7 ou 8 min à MAX., puis laissez cuire 5 ou 6 min de plus à MED., en remuant à 2 reprises.
2 Filtrez le bouillon.
3 Faites fondre le beurre, à couvert, de 15 à 30 s à MAX., puis incorporez la farine et le bouillon. Couvrez et enfournez 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant toutes les 30 s, jusqu'à consistance lisse et onctueuse.
4 Mouillez les crevettes décortiquées de 4 cuil. à soupe de bouillon, puis passez-les au mélangeur et incorporez ensuite au bouillon. Ajoutez la muscade, le jus de citron, le brandy et les assaisonnements. Réchauffez 1 ou 2 min à MAX.
5 Servez la bisque garnie d'un filet de crème. Décorez des crevettes non décortiquées et parsemez de persil haché.



DAVE KING

Soupe à la mexicaine

10 min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 branche de céleri hachée
1 petit oignon haché
1 cuil. à soupe de persil haché
½ cuil. à café de cumin
1 pincée de poudre d'ail
1 pincée de coriandre moulue
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates concassées
2 cuil. à soupe de riz à grains longs, cuit
3 oz/75 g de poulet cuit et détaillé en lanières de 2 po/5 cm
5 cuil. à soupe de bouillon de poulet
1 piment fort vert, épépiné et haché
1 cuil. à café de sucre
sel

GARNITURE
1 tortilla de 6 po/15 cm
huile végétale pour friture
1 oz/25 g de cheddar râpé

2 PERSONNES

1 Préparez la garniture : coupez la tortilla en fines lanières de ¼ de po/6 mm, puis faites frire dans un petit poêlon, dans ¼ de po/6 mm d'huile chaude environ. Épongez sur du papier absorbant.
2 Mêlez huile végétale, céleri, oignon, persil, cumin, ail et coriandre dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et enfournez 2 ou 3 min à MAX.
3 Incorporez le reste des ingrédients de la soupe, couvrez et faites mijoter de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois. Parsemez de tortilla frites et de fromage râpé, puis servez.

Soupe aux épinards

11 min

Temps d'attente : aucun

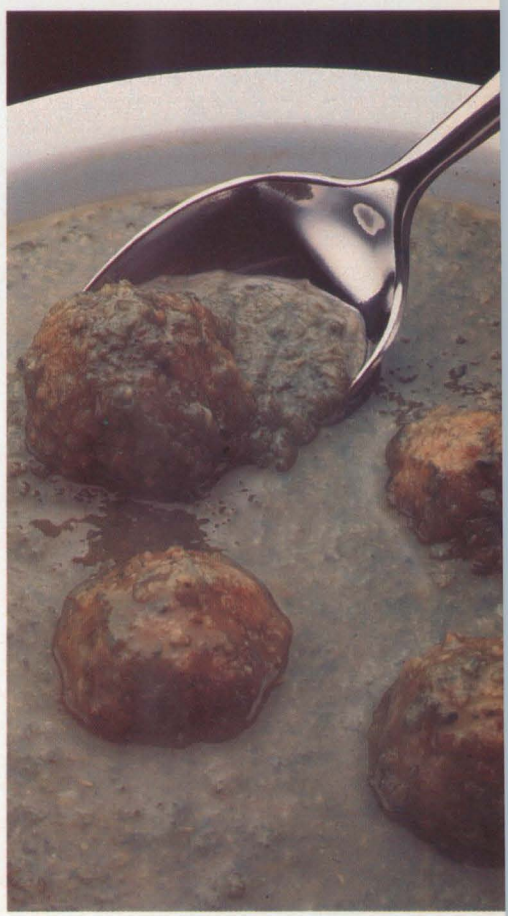
4 oz/100 g de pois
4 oz/100 g d'épinards hachés
1 ¾ tasse/400 ml de bouillon de poulet chaud
poivre
¼ de cuil. à café de muscade

BOULETTES AU BLÉ ENTIER
¼ de tasse/25 g de farine à pâtisserie de blé entier
1 pincée de bicarbonate de soude
¼ de cuil. à café de menthe séchée
1 petit jaune d'oeuf
2 cuil. à café d'eau

2 PERSONNES

1 Au besoin, décongelez les pois en les enfournant, à couvert, dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, 3 ½ ou 4 min à DÉCONGÉLATION.
2 Incorporez épinards, bouillon, poivre et muscade, au goût, puis couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant à mi-temps. Passez au mélangeur, puis versez de nouveau dans la casserole.
3 Préparez les boulettes : mélangez la farine, le bicarbonate de soude et la menthe séchée, puis liez avec le jaune d'oeuf et l'eau. Façonnez six petites boulettes.
4 Déposez les boulettes dans la soupe, couvrez et faites cuire de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., jusqu'à ce que les boulettes soient bien gonflées.

Ci-dessous : *soupe aux épinards*
À gauche : *soupe à la mexicaine*



Repas de fête en semaine

JAMES JACKSON

Potage Crécy

9½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
3 grosses carottes (8 oz/225 g) émincées
1 oignon haché fin
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de légumes
½ cuil. à café de thym frais haché
ou ¼ de cuil. à café de thym séché
sel et poivre
2 cuil. à soupe de crème 15 %, pour servir
brins de thym frais, pour garnir

2 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l, à couvert, de 30 à 40 s à MAX.

2 Ajoutez les carottes et l'oignon, couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient croquants.

3 Incorporez le bouillon et le thym, couvrez de nouveau et enfournez 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

4 Passez au mélangeur, transvasez dans le bol, puis assaisonnez au goût. Couvrez et réchauffez 1 ou 1 ½ min à MAX.

5 Versez dans 2 bols à soupe, puis incorporez délicatement 1 cuil. à soupe de crème à chaque portion, à l'aide d'une fourchette. Garnissez de brins de thym frais et servez.

Menu proposé

Servez le potage avec des petits pains complets chauds. Préparez des biftecks au beurre persillé : faites ramollir 2 cuil. à soupe de beurre de 5 à 10 s à MIN., puis incorporez 2 cuil. à café de persil haché, ½ cuil. à café de zeste de citron râpé et un peu de poivre. Façonnez en petit rouleau et réfrigérez. Coupez le rouleau en deux et déposez un morceau sur chaque bifteck. Servez avec des pois mange-tout et des pommes de terre nouvelles. Au dessert, savourez une crème veloutée au cassis (fascicule 53, page 1444) : diminuez tous les ingrédients de moitié et faites chauffer le cassis 2 ou 2 ½ min.

Le choix du vin

Avec le potage, servez un xérès sec et avec les biftecks, un vin rouge corsé.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

RAPIDITÉ DE LA CUISSON

Il est très important de ne pas trop faire cuire les aliments. Voici quelques facteurs susceptibles de modifier les temps de cuisson :
Dimensions du four. La cuisson se fait plus rapidement dans un four de petites dimensions.
Puissance en watts du four. La cuisson est plus rapide dans un four à puissance en watts élevée, bien que l'on doive aussi tenir compte des dimensions du four.
Fours à puissance en watts moins élevée. Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650 et de 700 watts. Consultez le tableau de conversion pour la cuisson au four à puissance moins élevée.
Disposition des plats et densité des aliments. Suivez les recettes scrupuleusement. Les aliments plus légers, tels les gâteaux de Savoie, cuisent plus rapidement que les plats de viande, par exemple.
Catégories d'aliments. Les aliments à haute teneur en gras ou en sucre — confitures, biscuits, tartelettes sucrées — cuisent très rapidement.

CONSEILS PRATIQUES

Alcool. Il n'est pas recommandé de faire chauffer de l'alcool dans le four.
Plats à brunir. Vérifiez le manuel d'instructions du fabricant. Ne faites jamais chauffer le plat plus longtemps que le temps recommandé, sinon vous risquez d'endommager le plateau ou les parois du four. Certains fabricants conseillent d'utiliser un support spécial pour four micro-ondes ou de placer le plat sur une assiette en verre renversée.
Papier aluminium. Vérifiez toujours le manuel d'instructions avant de vous servir de papier aluminium dans le four. Utilisez seulement de petits morceaux de papier aluminium et fixez-les bien en place. Veillez à ce qu'ils ne touchent pas les parois ou la porte du four.
Aliments à haute teneur en sucre ou en gras. Ces aliments chauffent très rapidement et brûlent facilement. Il faut donc les surveiller de près pendant toutes les étapes de la cuisson. Ne diminuez jamais les quantités, ni pour la cuisson, ni pour le réchauffage.
Diminution des recettes à base de féculents. Si vous diminuez une recette, assurez-vous que les féculents, tels les pâtes alimentaires, sont bien recouverts de liquide.
Petites quantités. Si vous faites cuire ou réchauffer de très petites quantités d'aliments, placez aussi un verre d'eau dans le four.
Mise en marche accidentelle. Vous pourrez endommager le magnétron en mettant le four en marche par inadvertance. Par mesure de précaution, gardez toujours une tasse d'eau dans un four inutilisé.

PLAT minceur

Mousse tropicale

Voici un dessert peu calorique mais regorgeant de saveur. Les abricots secs sont riches en fibres alimentaires et en fer : cette mousse délicieuse est donc excellente pour la santé ! Servez-la rafraîchie dans des coupes individuelles pour terminer un repas copieux ou emportez-la, en la gardant bien au frais, lors de votre prochain pique-nique.

Mousse tropicale

12 min

Temps d'attente : aucun

140 cal/588 kJ par portion

1 boîte de 15 oz/425 g d'ananas en tranches dans son jus, bien égoutté et le jus réservé
3 oz/75 g d'abricots secs prêts à servir, hachés
1 cuil. à soupe de miel liquide
4 cuil. à soupe de yogourt nature
1 blanc d'oeuf
menues grappes de groseilles rouges pour décorer

4 PERSONNES

1 Égouttez l'ananas et déposez quatre tranches dans quatre coupes à dessert. Réservez.

2 Hachez les autres tranches, puis déposez-les dans un bol de 10 tasses/2,5 l, avec le jus réservé, les abricots et le miel.

3 Couvrez et enfournez 12 ou 13 min à MED., puis laissez refroidir 30 min.

4 Réduisez en purée au robot ou au mélangeur, puis transvidez dans un bol. Incorporez le yogourt. Montez le blanc d'oeuf en neige souple.

5 Incorporez d'abord 1 cuil. à café de blanc d'oeuf à la mousse, puis ajoutez le reste délicatement. Versez dans les coupes à dessert et décorez chacune d'une petite grappe de groseilles rouges. Servez immédiatement.

PAUL GRATER